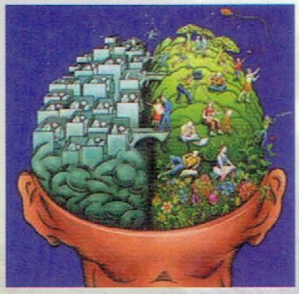
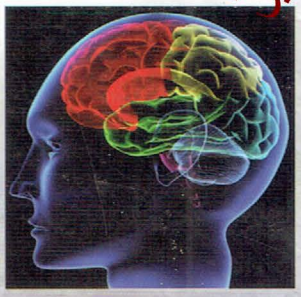
منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

بەهێزکردنی توانای بیرکەوتنەوە
بە دەرمانی سروشتی





کۆکردنەوەو ئامادەکردنی/ صالحی سروشت

2012

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافى)

www. Iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

بەهێزکردنی

توانای بیرکردنەوە بە

دەرمانی سروشتی

کۆکردنەوە و ئامادەکردن: صالح عبدالله ابراهیم

ناوی کتێب: **بە هێزکردنی توانای بیرکەوتنەوە بە دەرمانی سروشتی**

کۆکردنەوە و ئامادەکردنی: صالح عبدالله ابراهیم

تایپ: ئاسۆ هاشم

دیزاین: م.ئازاد صالح

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

ساڵی چاپ: ٢٠١٢

تیراژ:(٢٠٠٠)دانە

چاپ:چاپخانەی ڕێ نوێ

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (١٢٤٦)ی ساڵی(٢٠١٢)ی پێی دراوە

مافی لەچاپ دانەوەی پارێزراوە بۆ نوسەر

نرخی(٣٥٠٠)دینارە

پێشەکی:دکتۆرعبدالرحمن بۆی نوسیوە.

گومان لەوەدا نیە کە ڕووەك بە شێوەیەکی گشتی سامانێکی نەتەوەیی و نیشتمانی یە، هەر وولاتە بە پێی ئەو کەش و هەواو خاکەی هەیەتی چەندین خێزان و جۆر ڕووەکی تێدا دەژی... سوپاس بۆ خوا کوردستانی ئێمەش لە بواری بوونی جۆرەها ڕووەك-دارودەوەن- گژوگیا- وە وولاتێکی دەوڵەمەندە، دەبێ پارێزگاریکردن و سوودوەرگرتن لێیان وەك ئەرك و مافێکی نەتەوەیی پیرۆزکاری لەگەڵدا بکرێت.بوونی ژمارەیەکی زۆری ڕووەکی پزیشکی لە شاخ و پێدەشتەکانی وولات نیعمەت و مژدەهێنێکی بێ وێنەیە کە ئومێدی پشت ئەستووری و باوەڕبەخۆبوونمان پێدەبەخشێت، گەر بە شێوەیەکی زانستیانەو دڵسۆزانە پەروەردە بکرێن و بەکاربهرێن.

پارێزگاریکردن و زیادکردن - بەرهەمهێنان - و وەبەرهێنانی ڕووەکە دەرمانیەکان تەنها بەڕێزانی کۆمەڵەی ڕووەکناسانی کوردستان لێی بەرپرسیار نین و هەروەك بەتەنهاش ئەرکی سەرشانی ئەوان نیە و پێشیان ئەنجام نادرێت... چونکە ئەم کارە بارێکە بێ هاوکاریکردن و قۆڵ لێ هەڵمالێنی هەموو لایەکمان ئەستەمە بار بکرێت و بگەیەنرێتە هەوار... بۆیە دەبێت هەریەکەو بە پێی پسپۆڕی و دووری و نزیکیەوە لە بابەتەکە لە شوێن خۆیەوە ڕۆڵی پێویستی خۆی ببینێت.بەڵێ پاش دیراسەکردنی ووردو هەمەلایەنەی ئەو ڕووەکە پزیشکیانە لە لایەن کەشاوەرزی و بایۆلۆژیەکانەوە، وا دەخوازێ کە پارێزگاریان لێ بکرێت لە شوێن خۆیان و ئەو ڕووەکانەی کە دەکرێت بگوازرێنەوە بۆ داچاندن وە یان لە کێڵگەی تایبەتدا پەرە بە چەند و

جۆری بەرهەمەکانیان بدرێت... وە بۆ بەردەوام بوون و گەیاندن بە ئاکامی ئەو هەنگاوەش بوونی کارگەی دەرمان دروست کردن بە مەبەستی ئاوەدانکردن و بەرهەمهێنانەوەیان بە شێوەیەکی زانستی، هەڵبەتە دوایی گەیشتن کاریگەری چارەسەریانەی ڕووەکە دیراسەکراوەکان... بڕیاری دەستە جەمعیانە لەسەر بڕو شێوەو شێوازی بەرهەمهێنانیان بدرێت.

لەو هەموو ڕووەکە پزیشکیانەی هەمانە گەر بە هاوکاری جیدیانە دەرمانساز ـ پزیشکانی پسپۆڕ ـ ڕووەکناسان و سەرجەم لایەنە پەیوەند دارەکانی تر، بتوانرێ بە قەدەر ژمارەی پەنجەکانی یەك دەست دەرمانی باوەڕ پێکراوو کاریگەر بۆ نەخۆشیە دەستنیشانکراوو لێکۆڵینەوە لەسەر کراوەکان بەرهەم بهێندرێ و لێی بنوسرێ: لە کوردستان بەرهەمهێنراوە، ئەوە خۆی لە خۆیدا ڕابوونێکی پزیشکیەوەو مایەی شانازی و ویژدان ڕەحەتی هەر دڵسۆزێکە لەم وڵاتە... ئەوەی لە سەرشان و توانستی بەڕێزێکی وەك (مامۆستا صالحی سروشت)دا بێت لە کۆکردنەوەو ئامادەکردنی ئەو زانیاریانەی پەیوەستن بە زۆرینە ـ گەر نەشڵێین سەرجەم ـ ی نەخۆشیەکان و ئەو گیادەرمانە سروشتیانەی کە دەشێن بۆ چارەسەرکردنیان، بە بڕو شێوازی بەکارهێنانیشیانەوە لە دووتوێی پەرتووکەکانیا خستوونیەتە بەردەستی پسپۆڕان و تامەزرۆیانی ئەم بواره... وە ئەمجارەش م.صالح ئەسپی هەستکردن بە بەرپرسیاریەتی و دڵسۆزی خۆی تاو داوەو بەرهەمێکی تری خنجیلانەی خستە بەردەستی خوێنەران و بێنازی پەرتووکخانەی کوردی بەسەر کردەوەو مۆمێکی تری بۆ داگیرساند بە مەبەستی زیاتر ڕۆشنکردنەوەی، بەو ئومێدەی

سوودی لێوەربگیرێ... کە زۆر ڕاستگۆیانەو دڵسۆزانە بابەتەکانی خستۆتە ڕوو، لەم بەرهەمەشیدا شارەزاییانە ختوکەی مەسەلەیکی گرنگی داوەو ویستوویەتی لە ڕێگەی چڕ کردنەوەی بابەتێکی وەهای پێویست و پەیوەست بە هۆش و بیرکردنەوەو میمۆری مرۆڤدا... جۆرە پسپۆڕیەکی ووردی ووروژاندوەو تێکهەڵکێشیشی کردووە لەگەڵ مەسەلە دەروونیەکانی مرۆڤ، کە هیچی لە لایەنە جەستەییەکەی کەمتر نییە، وە لێزانانە وەك ڕێنمایی و چارەسەرێکی دەروونیش بابەتەکانی شیکردۆتەوەو ئەو ڕووەك و بەرهەمە باغی و بێستانیانەی لەم بوارەدا ئەگەری سوود وەرگرتنیان هەیە لێیان دەیخاتە ڕوو وە پێمانی ئاشنا دەکات... لەوەش دڵنیام گەر بەڕێزان شارەزایان و پسپۆڕانی ئەم بوارە هاوکاری یەکتر بکەن و هەماهەنگیەك هەبێت لە نێوانیان. ئەوا دەتوانن پڕۆژەی چاك گەڵاڵە بکەن و بیخەنە ڕوو و لە ئاکامیشدا دەرهنجامی باشی لێدەکەوێتەوە بۆ هەموو لایەکمان و بە پشتیوانی خوا تەندروست باش و سەرکەوتووش دەبین.

دووبارەو دەبارە دەستخۆشی لە مامۆستای هێژا ((صالحی سروشت)) دەکەین و هیوایی تەمەن درێژی بۆ دەخوازین... تا خزمەتی زیاتری ئەو بوارە گرنگ و پیرۆزە بکات، کە کاروانێکە بەرەو ئاسۆیەکی گەش هەنگاو دەنێ و خۆیشی یەکێکە لە پێشەنگەکانی.

دکتۆر عبدالرحمن پیرداود حیدر

٢/٢/٢٠١٢ زانکۆی سەلاحەدین\ کۆلێژی کشتوکاڵ

سەرەتا:

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

لەبەر ئەوەی کە دەبینم زۆرێك لە خەڵکی بە دەست لاوازی ذاکرة و لەبیرچونەوە دەنااڵێنن، بە تایبەتی ئەوانەی کە هێشتا لە قۆناغەکانی خوێندندان زۆر پێویستیان بەوەیە کە وانەکانیان لەبەر بکەن، وە ئەوەی دەیخوێنن لە یادیان بمێنێت، زۆر بەداخەوە لەم چەند ساڵەی دوایی دا رێژەی کەوتن لە هەموو قۆناغەکانی خوێندن دا زۆرتر بووە لە چاو ساڵانی پێشتر، کە ئەوەش زۆر هۆکاری هەیە، بەڵام ئێمە ناچینە سەر ئەو بابەتەو هۆکارەکانی، ئەوەی مەبەستی ئێمەیەو دەمانەوێت بە هۆی ئەم کتێبە بچوکەوە یارمەتیدەرێك بین بۆ ئەو کەسانەی ذاکرة یان لاوازە ئەوەش بە هۆی خواردن و شتی سروشتی و دەرمانی خاوو سەوزەو میوەکان، ئەوانەی بۆ ئەو مەبەستە بە سوودن دەستنیشانیان بکەین و شێوازی ئامادەکردنیان بە پێی پێویست بخەینە ڕوو، وە بۆ هەر دەرمانێکی گیایی یان سەوزەو میوەیەك تەنها ئەوە نانوسین کەئەوەی بۆ یاداوەری و مێشك باشە، بەڵکو ئاماژە بۆ ئەوەش دەکەین کە بۆ چەند نەخۆشی تر سودی هەیە، وە یاخود زیانی چی یە، بە هیوایی ئەوەی هاوزمان و خوێنەرە بەڕێزەکان سودی لێوەربگرن.

بۆ ئامادەکردنی ئەم کتێبە لە پێنج کتێبی باش سودم وەرگرتووە وەکو سەرچاوە، کە بریتین لە:

١. (اسرار تقویت حافظه با طب گیاهی) لە نوسینی (ا:کاظم کیاني).
٢. (روش هایی تقویت حافظه) لە نوسینی (د. علي رضا منجي).
٣. (کتاب شفا) لە نوسینی (د. محمد صادق).
٤. (طبیب خانواده) لە نوسینی (د. اسماعیل اژدری).
٥. (دائرة المعارف گیاه درمانی ایران) لە نوسینی (عطار اصفهاني).

هەروەکو لەسەر نوسینی کتێبی (سروشت و تەندروستیی) و کتێبی (نهێنیە گرنگەکان بۆ بەختەوەری ژیان) دەستخۆشیمان لێکرا وە دوعای بەخێرمان بۆ کراوە لە لایەن خوێنەرانی بەڕێزەوە، هیوادارم ئەو بەرهەمەشمان سوودبەخش بێت و جێگەیی ڕەزامەندی ئێوەبێت. لەگەڵ داوای لێبوردن لە هەڵەو کەمو کورتیمان. هەزاران سوپاس و ستایش بۆ پەروەردگاری بەتواناو هەزاران دروود بۆ ڕابەرو مامۆستای مرۆڤایەتی محمد (ص).

صالحی سروشت

هەولێر ٢٠١٢\١\١١

ذاكرة

مرۆڤ وەکو یەکێك لە زیندەوەرانی ئەم جیهانە بەهرەیەکی تایبەتی و زیادەی هەیە، جیا لە هەر بونەوەرێکی تر کە خودای گەورە پێی بەخشیوە، ئەویش بریتیە لە یاداوەری و لەبەرکردن و بیرکردنەوە، کە سەرجەمی ئەمانە لە وشەیەکی پێنج پیتیدا کورت کراوەتەوەو ناونراوە ذاكرة.

خەزنکردنی زانیاریەکان لە مێشکی مرۆڤدا بۆتە هۆی جیاکردنەوەی مرۆڤ لە زیندەوەرانی تر وە پێشکەوتنی مرۆڤی گەیاندۆتە لوتکە، (٢٥٠٠)ساڵ بەر لە ئێستا یۆنانیەکان هونەرێکیان دەربارەی ذاكرة دۆزیەوە، کە ناویان نا رێگەچارەی یادگیری وتە، و نەخش کردنی وێنە و شوێن لەسەر ذاكرة.

یەکەم سیستەمی بەهێزکردنی ذاكرة بە هۆی شاعیری یۆنانی کە ناوی (سیمۆندز) و لەسەدەی پێنجەم و شەشەمی پێش زایین پەیدا بوو، کە ڕووداوەکە بەم جۆرە بوو: سیمۆندز لە دیوانی میوانداری کە کۆمەڵێك کەسی لێبوو بۆ ئەوەی شیعرێکی درێژیان بۆ بخوێنێتەوە، سیمۆندز بۆ ماوەیەك ئەچێتە دەرەوەی میوانخانەکە و لەو کاتەدا سەقفی میوانخانەکە دەڕوخێت، میوانەکان بە شێوەیەك لەگەڵ دارو بەردی ئەو تەلارە تێکەڵ ببون کە ئەستەم بوو جیا بکرێنەوە، بەڵام لە دوای دروستکردنەوەی تەلارەکە سیمۆندز توانی جێگای هەر یەکێك لە و میوانانە کە لەپێش ڕووخانی باڵەخانەکە کە شیعری بۆ دەخوێندنەوە بە سەیرکردنیان بیانناسێتەوە و هەمووی جوان بیر هاتەوە

بەم جۆرە لەگەڵ دووبارە خوێندنەوەی شیعرەکەدا وێنەو ناوی هەموویانی بیرکەوتەوە،بەمەش ئەساسی تەکنیکی تەدبیری یاد ئاوەری پەیدا بوو.

فەیلەسوفی یۆنانی (ئەرستۆ) پێی وابوو ذاکرة کۆمەڵێك وێنەی فکری یە کەتەنها لە رێگەی کاریگەری هەستی بە دەست بێت، ئەو تەنها کەسێك بوو کەیاسای گەشەی تەکنیکی بیرهێنانەوەی بە رێژەیی کرد.

(سنت توماس اکیناس) سێ یاسای یەکەمی بیرهێنانەوەی زیندوو کردەوە ئەمانەش سێ یاسایەکەن:

١. یاسای لێکچوون: بیرکەوتنەوەی لێکچوون بە کاریگەریەکی دیاریکراو دێتەوە یاد.
٢. یاسای پێچەوانە یان دژیەکتری: ئەگەر دوو یان چەند کاریگەری لەلای یەکترین، بونی یەکێك دەبێتە هۆی بەیاد هاتنەوەو بیرکەوتنەوەی ئەوی تر.
٣. یاسای هاوکاتی یان هاوڕێگای: ئەگەر دوو یان چەند کاریگەری هاوکات ڕووبدات گەشەی یەکێك دەبێتە هۆی بیرکەوتنەوەی ئەوانی تریش.

لەسەر ئەو بنەمایە دەتوانین بڵێین:

ذاکرة بریتیە لە کارو کردارێك کە تاقیکردنەوەی ڕابردووی پێش خۆی زیندوو دەکاتەوە، یاخود یەك ئامادە باشی هەمەلایەنە لە یاداوەری روداو و زانیاریەکان هەروەکو یادەوەری ئەوانە لە دوایدا ذاکرة هەڵدەگرێ گەشە بکات وە شایەنی بەهێز بوون وە پەروەردە کردنە لە هەموویان زیاتر بە بەکاربردن و تەمرین دەتوانرێ بەهێز بکرێ هەروەکو ماسولکە کە بەکارنەیەت و

تەمرینی پێ نەکرێت ئەوا سست و شل دەبێت، بەڵام هەرچەندە بەردەوام کاری پێ بکرێت و وەرزشی پێ بکرێت بەهێز تر دەبێت ذاکرەش بەو جۆرەیە. لێرەدا دەمانەوێت هەندێك باسی بەهاو گرنگی و چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەو خۆراکانە بکەین کە دەبنە هۆی گەشەو توانای ذاکرە بە پشتیوانی خوای گەورە.

(مێشکی مرۆڤ)

مێشکی مرۆڤ بە تەواوی ئەو کارە خوازراو و نەخوازراو یان ویستراو نە ویستراوانە ڕووبەڕووی دەبێتەوە هەستێك کە ئێستا هەمانە و کارێك کە ئێستا خەریکی ئەنجام دان و جێ بەجێ کردنین .... تۆماریان دەکات و لەکاتێکی تر بەهۆی ذاکرەوە سەرهەڵدەدەنەوە

مێشکی مرۆڤ لە دارشتنی کەسایەتی ئێمە کاریگەری هەیە، لەسەر ئەو بنەمایە ئەگەر مێشك بەجوانی کار بکات ئێمە دەتوانین ژیانێکی باش و هاوسەنگ و ڕێکمان هەبێت، بەڵام ئەگەر کێشەیەك لە کارکردنی مێشك هەبێت ئەوا بێگومان ناتوانین ژیانێکی باش و ئارامان هەبێت.

(مێشك ئالۆزترین پارچەی لاشەمانە)

ئەو ئەندامە زۆر ئالۆزە، ئەندازەی (٢٪) کێشی لاشەمان پێك دەهێنێت، کەواتە کەسێك کە کێشی (٧٥) کگم بێت کێشی مێشکی نزیکە (١,٥) کگم دەبێت، نزیکەی (٢٠٪_٣٠٪) ووزەی لەشی کە بە کالۆری دەپێورێت لە لایەن مێشکەوە بەکاردێت، کێشی مێشکی مرۆڤ بەرانبەر کێشی تەواوی لاشە،

لەمێشکی هەموو گیانلەبەرانی تر قورستر بە بەراورد لەگەڵ کێشی لاشەی ئەو گیانلەبەرانە.

لە مێشکی ئێمەدا نزیکەی (١٠٠) ملیۆن خانە هەیە کەبەشێوەی شەبەکەیێکی زۆر ئالۆزبەیەکەوە بەستراونەتەوە، لێکدانەوەکان نیشانی دەدەن کە نزیکەی یەك ملیۆن خاڵی پەیوەندی لە نێوان خانەکانی مێشکی مرۆڤدا هەیە. گەورەیی و ئالۆزی مێشکی مرۆڤ لەوەدایە ئەگەر بمانەوێت بزانین ژمارەی ئەستێرەکانی گەردوون چەندە؟! هێشتا ناگات بە گەورەیی تێگەشتن لە مێشکی مرۆڤ.

(ئاگاداری مێشکی خۆمان بین)

مێشکی مرۆڤ زۆر نەرمە پێکهاتە فیزیاییەکەی بە کەرە یان هێلکەی خاو دەشوبهێنرێت بۆیە خوای گەورە ئەم قەپاغە ئێسقانە تونەی بۆ داناوە بە مەبەستی پاراستنی لە کاریگەری دەرەکی، بەڵام ئەگەر بێت و لێدانێکی بەهێز بەر ئێسکی سەر بکەوێت و زیانی پێبگەیەنێت، لەوانەیە زیان بە مێشکیش بگات کە ئیتر قەرە بووی نیە، بۆیە پێویستە زۆر ئاگامان لە کەللەی سەر بێت بۆ ئەوەی مێشکمان بپارێزین.

(پەیوەندی ئەندازەی زانستی بە توانای مێشك)

زاناکان دەڵێن هیچ پەیوەندییەك لەنێوان بارستای مێشك و کێشی مرۆڤ نیە، ئاسانتر بڵێین لەوانەیە کەسێکی زۆر کورت و بچوك زۆر زیرەك بێت و مێشکی بە توانا بێت، بەڵام کەسێکی درێژ لەوانەیە زۆر نەزان و نەدان بێت، وە لەسەر ئەو لێکۆڵینەوەی کراوە لەسەر مێشکی زانایەکی بللیمەتی وەك (ألبێرت

ئـشتاین) دەرکـەوتوە کێـشی مێـشکی ئـەو کـەمتـرە لـە کێـشی مێـشکی کەسـێکی مامناوەند.

(ئەندازە گیری ذاکرة)

یەکێك لەتایبەتمەندیەکانی کەسانی بیرتیـژ، توانـای لەڕادەبـەدەری ذاکرەیانـە، وە دیارترین دیاردە لەکەسانی کەم فکـر و نـازیرەك ئەوەیـە کـەوا درەنـگ فێـر دەبن و زووتریش لە بیریان دەچێتەوە.

بۆ زانینی ئەندازەی ذاکرة دەتوانی ژمارەیەکی دوو یان سێ یان چوار تا نۆ ژمارەیی بە کاربهێنی بۆ تاقیکردنەوەی کەسێك، کە ئەو کەسە لەدوای تۆ دووبارەی بکاتەوە، خوێنکارانی ئامادەیی و سەرەتای زانکۆ زۆربەیان دەتوانن ژمارە هەشت ژمارەییەکان بە گشتی دووبارە بکەنەوە بۆنموونە ژمارە مۆبایل بە یەکجار بیستن لەبەر دەکرێت، دەتوانی سەرەڕای ئەو تاقیکردنەوە سادەیە بە شێوەیەکی تر توانای ذاکرة لە ڕێگای هەندێك وشەی مانادار و بێ مانا تاقیبکرێتەوە، بۆ نموونە ئەگەر چەند وشەیەکی بە ماناو چەند وشەیەکی بێ مانا بۆ خوێندکارێك بڵێیت و دوای لێی بپرسیەوە ئەوا ووشە مانادارەکان دەزانێت، بەڵام ئەوانی تر ئەگەر کەسێکی زیرەك بێت دەزانێت، چونکە وشەی مانادارو ڕێکخراو لە یادی زۆربەی خەڵکی دەمێنێت بەڵام وشەی بێ مانا تەنها لە یادی کەسانی زیرەك دەمێنێت.

بێگومان ئەوشێوەیەی سەرەوە گرانترین تاقیکردنەوەی توانای ذاکرەیە، وە ئەگەر کەسێك بتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر ووشەی نامۆو بێ مانای لەبیر بمێنێ ئەوا نیشانەی بەهێزی ذاکرەیەتی.

(لەبەرکردن و لەیادنەکردن)

لەیادنەکردن دەسکەوتی فێرکردن و بیستن و بینین و زانستە وە گرنگترین پایەی ذاکرەیە، کەسانێك کەوا تیژبینن و توانای بیستنیان باشترە شارەزایی جوڵەو بەهرەی زیاتریان هەیە کەوا زووتر شت وەردەگرن و درەنگتر لەیادیان دەچێت، زۆرێك لە قوتابیان منداڵ و تازەلاو گرفتاری کەم توانایی دەبن بۆ لەبەرکردن و فێربوون.

بە گشتی مرۆڤەکان سێ دەستەن

دەستەی یەکەم: ئەوانەن کە بە یەکجار بیستنی زانیاریەکان لە ذاکرەیاندا خەزن دەبێت و ئیتر دوای ماوەیەکی زۆر دەتوانێت بێ کەم و کورتی هەرچی بیستویەتی بیگێڕێتەوە، یان هەرچی یەکجار بیبینێ یەکسەر وێنەکەی لە ذاکرەدا تۆمار دەبێت و دوای دەیان سااڵ ئەو شتەی کە بینیویەتی دێتەوە یادی، ئەو جۆرە کەسانە بەدەستەی یەکەم و بەخاوەن ذاکرە ی تەواودادەنرێن، وەبەخواپێدراو ناسراون.

دەستەی دووەم: ئەوانە بە دووجار بیستن شت فێردەبن، یان بە یەك بیستن و یەکجار خوێندنەوە ئەوانەش دەتوانن بە هەوڵ و تێکۆشانی زیاتر لە پلەکانی خوێندن سەربکەون و وە بە مامناوەندی دادەنرێن، بەهۆی ڕاهێنان و وەرزش و خواردنی بەسودو ئاو و هەواو بواری کۆمەاڵیەتی گونجاو و الیەنی دەروونی و دارای گونجاو توانای ذاکرە یان زیاد دەکات.

دەستەی سێهەم: ئەوانەن کەوا بە سێ جار بیستن یان بە یەکجار بیستن و جارێك نووسینەوە ئەوجار لە یادیان دەمێنێت، کە نوسینەوەش بە دووجار

بیستن دەژمێردرێت، ئەوانە پێویستیان بە بەرنامەی تایبەت هەیە بۆ فێرکردن، وە دەبێ لە قوتابخانەدا جیا بکرێنەوە لە دوو کۆمەڵەکەی تر، وە یاخود ماموّستا توانای ئەوان لەبەرچاو بگرێت بە چەند جار دووبارە کردنەوەی بابەتەکە.

وە ئەو دەستەیەی کەوا توانای ذاکرەیان لاوازە، دیسان بە ڕاهێنان و وەرزش و خواردن و بەرنامەی تایبەتی دەبێ توانای ذاکرەیان بەهێز بکرێت، وە بە دەرمانی سروشتی دەتوانرێت تا ڕادەیەکی باش بەهێز بکرێت.

تەمەن و ذاکرة

بە داخەوە بەسالّا چوون و کەمبوونی توانای ذاکرە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆیان هەیە، لە سەرەتای ٢٠ سالّیەوە مێشك دەست بە کەمی و لە دەست دانی هەندێك دەمارە خانەکان دەکات لە زۆرینەی کەسەکاندا، وە لاشە کەمتر ماددەی کیمیای دروست دەکات کە پێویستی مێشکە بۆ باشتر کارکردنی، وە دەتوانرێت پێشگیری لەم ڕووداوە بکرێت بۆ ئەوەی مێشکت ڕوو لە بێتوانای نەکات.

خواردنی باش و تەندروست بخورێت، وە بەرنامەی دروستت هەبێت بۆ خواردن چونکە بە رنامەی دروست لە خۆراکدا تەنها بۆ هێز و توانای جەستە باش نیە بەڵکو سودی زۆریشی بۆ مێشك و ذاکرە هەیە.

لە ئەنجامی توێژینەوەیەکی ئەکادیمیای مێشکناسی ئەمەریکا، ئەو ڕاستیەی سەلماند کە دەبێ میوەی تەڕو تازەو سەوزەی ناسك بخورێت بۆ سەلامەتی

مێشك و ذاكرة، چونكە ئەم میوەو سەوزانە پڕن لە كانزاو رتوخم و ڤیتامینی باش و دژە ئۆكسێنەرەكان (أنتی أكسیدان) وەكو: (تووەكان، شەربەتی میوەكان، سپێناغ، كەلەم بروكلی، تەماتە، پەتاتە، سەوزە ناسكەكان) ئەمانە سەرەڕای ئەو سودە ی هەیانە سەكتەی دڵ و مێشك بە ڕێژەی ١١٪ كەم دەكەنەوە.

لێكۆڵینەوەیەك دەریخستوە ئەنتی ئۆكسیدەكان و (Polyghenol) كە لە (زغال أختە) و تریدا هەیە پەیوەندی نێوان خانەكانی مێشك بەهێز دەكەن، بەمەش زیان گەیشتن بە مێشك كەم دەبێتەوە. هەروەها ماددەی (كاركامین) و (ڤیتامینB) وەكو: نیاكتین و أسید فولیك لەو بارەوە یارمەتی مێشك دەدەن و دەیپارێزن لە توشبوون بە (الزایمر).

پێویستە خۆمان لە خواردنی كۆن و خواردنەوەی مەشرووبات بە دوور بگرین، چونكە ئەوانە دەبنە هۆی لەناو بردنی ئەو ڤیتامین و كانزاو توخمە سودبەخشانەی كە باسكران، بە تایبەتی ماددە بێهۆشكەرەكان و جگەرەكێشان زیانی زۆر گەورە دەگەیەنن بە مێشك.

بە پێچەوانەی ئەو ماددانەی سەرەوە وەرزش بۆ هەموو لاشە بەسوودە، وە پێویستە بزانین كە مێشك و ذاكرە وەرزش و ڕاهێنانی تایبەتی هەیە، كە دەتوانی ئەنجامی بدەیت بۆئەوەی مێشكت بەهێز بێت، لەوانە بیركردنەوە لە شوێنی چۆڵ و كاتی بەرەبەیان لە هەوای ساف و بێگەرد و گەڕانی ناو دارو درەخت و بیركردنەوە لە سروشت و یاری شەترەنج و شیكاركردنی ئەو

خشتانەی کە لەشێوەی مەتەڵدان و پرسیارو وەڵام و گوێگرتن و ژمنینی مۆسیقا.... ئەمانە سودیان زۆرە بۆ بەهێزگردنی توانای یادگیری و فێربوون.

کاریگەری ذاکرە لە بیرکردنەوە

یەکێ لە کاریگەرترین رێگای بەهێزکردنی اکرە ئەوەیە کەوا توانای لێوردبوونەوە (تمرکز) بەهێز بکەین، هەرچی زیاتر هەستی خۆمان ورد بکەینەوە مەبەست و باسی یاداوەریمان زووترو تونت ترو قوڵتر نەخشی لە فکرماندا دادەنێت، لەبەر ئەوە دەمەوێت شێوەی لێوردبونەوە شی بکەمەوە بەهیوای ئەوەی کاری لەسەر بکەیت و سودی لێوەربگریت.

بە شێوەیەکی خۆڕسك توانای لێوردبوونەوە پەیوەندی بە ویستی ئەو کەسە خۆیەوە هەیە، پێش ئەوەی باسی شێوەی کارکردن بکەین لەسەر لێوردبوونەوە پێویستە بزانین لێووردبونەوە (تمرکز) چی یە؟

تمرکز: بە ڕاگرتنی ڕووی فکرو چاو وە ڕونکردنەوەی بیر لەسەر بابەت یان کارێك کە بەمەیلی خۆت دەستنیشانت کردبێت ئەوەندە خۆت یەکلاکردبێتەوە بۆ ئەو خاڵەو ئەو مەبەستە کەوا نەتوانی چاو بسوڕێنی بۆ بینینی شتێکی تر یان نەتوانی بیر لە شتێکی تر بکەیتەوە.

لێکدانەوەیەکی تر بۆ تمرکز ئەوەیە کە لەنێوان هەموو وێنە و کارو فکرو ئیشەکانی کە بە مێشکتدا دێت تەنها ئەوەیان هەڵبژێریت کە بە سوودە بۆت،

وە ئەوانەی لەگەڵتا نامۆن بیان خەیتە کەنارەوە بە شێوەیەك کە هەر نەبن، بەو جۆرە بە هەدەف دەگەیت.

هەنگاوی یەکەم بۆ بیرکردنەوە

لە هەرکارو کاتێك ناتوانی مێشکی خۆت کۆبکەیتەوە، ئەگەر بتەوێت ترکیز بخەیتە سەر بابەتێك یان شتێك دەبێت، پێشەکی خۆت یەکلا بکەیتەوە و بڕیاری تەواو بدەیت کە هیچی تر بە کەڵکی بیرکردنەوە نایەت بۆتۆ، وە خۆت بخەیتە دنیای دەرەوە و تەنیا ئەوەی مەبەستتە لەگەڵ خۆت بیبەیت، وە دەبێت شوێنی گونجاو و ئارام و کەش و هەوای پاك هەڵبژێرین، چونکە ژاوە ژاوو گەرماو سەرماو هەوای پیس رێگرن لە بیرکردنەوەی تەواو و لێوردبونەوەی تەواو، چونکە بیری مرۆڤ بە شێوەیەك دروست کراوە کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە هەموو ئەندامەکانی لەشەوە هەیە، کەواتە هەر ئەندامێك هەست بە ئازارو ماندویەتی و ناخۆشی بکات ئەوا بیری مرۆڤ تێکەڵی دەبێت و هەندێك لەو گیروگرفتە کاری تێدەکات، وە لەوکاتەدا سود لە وردبوونەوە نابینی، واباشە کە شوێنی بیرکردنەوەت جێگەیەکی تایبەتی و جێگیر بێت نەوەك هەرجارەو لە شوێنێك بێت و ئاوو هەوای بگۆڕێت.

هەنگاوی دووەم

کە گەیشتی بە شوێنی دیاریکراو بۆ وردبونەوە پێویستە ئەوەی بابەتی کەیف و سەفاو ڕابواردن و سەرگەرمی تۆیە لە خۆتی دوور خەیتەوە، وە لەبەر پەنجەرە دانەنیشیت و ڕووناکی خۆر یان گڵۆپ نابێت ڕاستەوخۆ لە چاوت بدات، وە شوێنەکە وانەبێت خەڵکان بە بەردەمتدا تێپەڕن و هاتوچۆ بکەن،چونکە لەوکاتەدا بیرت ئاڵۆز دەبێت، شوێنی لێوردبوونەوەو خوێندنەوەو لەبەرکردن نابێ ڕادیۆو تەلەفزیۆنی لێبێت وە نابێ مۆبایل بەکاربێنیت.

ئیتر ئەتوانین هەنگاوی دووەم لە دووخاڵی سەرەکی کۆبکەینەوە ئەوانیش:

١. هەڵبژاردنی شوێنی گونجاو.
٢. لابردنی هەموو ئەو شتانەی کە ئەبنە هۆی پەرت و بڵاو کردنی بیرو هۆشت.

هەنگاوی سێهەم

بۆ لێوربوونەوەو یان لەبەر کردن و فێربوون پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکەیت، ئایا لە لایەنی جەستەییەوە ئامادەییت هەیە، نەخۆشی و گرفتت نیە؟

ئەگەر زۆر ماندوو بیت واباشترە پشوو بدەیت ، چونکە ئەگەر بە ماندووبی فکر بکەیتەوە ئەوا زیاتر ماندوو دەبیت و مێشکت ماندوو دەبێت. بە یارمەتی ئەم خشتەی خوارەوە ئامادەیی جەستەت دیاری بکە:

بابەت	بەڵێ	نەخێر
خواردنی گونجاو بۆ کاری فکری		
ئۆکسجین دان بە سی یەکان بە شێوەی ڕۆژانەو هەفتانە		
کاتە باشەکانی خەوتن و ڕێژەی گونجاوی خەوتن		
نەکێشان و هەڵمژینی دووکەڵ		
بەکارنەهێنانی خواردنەوە کهولیەکان		
نەبوونی ماندوویی گشتی جەستەیی		

ئەگەر سێ وەڵام یان زیاترت نەخێر بێت، ئەوا ناتوانی ئومێدەوار بیت لە بەرامبەر لێوردبوونەوە ، بۆیە پێویستە لە سەرەتادا ئەو کێشانە چارەسەر بکەیت، چونکە دەبێ خواردنت باش و ڕێژەی ئۆکسجین گونجاو و باش بخەویت و جگەرە نەکێشی و کحول نەخۆیتەوەو جەستەت ماندوو نەبێت.

هەنگاوی چوارەم

لەم هەنگاوەدا دەمانەوێت چۆنیەتی دەروونی پێویست بۆ پەیداکردنی لێوردبوونەوەی بەسود باس بکەین. ئەگەر بێت و دوو هێڵی ستونی لەبەرچاوت بگریت، لە لای ڕاست، شتێك کە مەبەستە و شتێك کە بەلای تۆوە ناسانە وە لای چەپ شتێك کە بەلاتەوە گرانە، ئەگەر لێیان وردبیتەوە ئەبینیت کە ئەو شتانەی تۆ پەیوەندیت لەگەڵیان هەیەو بەلاتەوە ناسانن ئەوا

لێوردبونەوە و خوێندن لێیان ئاسانە، بەڵام ئەو شتانەی کە بەلاتەوە گرانن ئەوا لێوربونەوەشیان گرانە.

ئەی ئەگەر کارێك پێویست بوو بە لێیوردبینەوە بەڵام ئەم کارە بەلامان ئاسان نەبوو یان قازانجێکی ئەوتۆی نەبوو بۆمان لەم کاتەدا چیبکەین؟ لەم بارەدا پێویستمان بە تێکۆشین و کاتێکی زیاتر هەیە تا لەم بابەتە تێدەگەین، وا لە دەروونی خۆت بکە کە ئەم کارە ئاسانەو بەلاتەوە خۆشە و لە داهاتوودا سودێکی زۆرت پێدەگەیەنێت، چونکە زۆر جار بە چاوێکی سووکەوە یان بە بێ نرخ سەیری شتێکمان کردووە، بەڵام دواتر سوودو قازانجێکی زۆری هەبووە بۆمان.

زۆرێك لە خوێندکاران کە قۆناغی ئامادەیی تەواو دەکەن و ناویان لە کۆلێژ یان پەیمانگاکان دێتەوە حەزیان لەو بوارە نیە و زۆر پێیان ناخۆشە، کە ئەو دەرسانە بخوێنن، بەڵام کە سەرەنجام قەناعەت بە خۆیان دەکەن و والە خۆیان دەکەن کە دەرسەکان ئاسانن و هەوڵ و کۆششێکی زۆر دەدەن ئەوا لە بوارەکەی خۆیانـدا سـەرکەوتوو دەبـن و دەبنـە خـاوەنی ماسـتەرو دکتـۆرا، لێـرەدا دەردەکەوێت کە ئەو شتەی حەزو ئارەزووەکانت دیاری دەکات، مێشك و فکرو بیرکردنەوەی خۆتە، بەمەش دەتوانی بە پەروەردەو کارپێکردنی باش خۆت بگونجێنی لەگەڵ هەر شتێك کە لە سەرەتاوە حەزت لێی نەبوە.

زۆرێك لە هاوسەران بە حەزو ئارەزوی تەواویان هاوسەرگیریان نەکردوە، بەڵام سـەرەنجام خێزانێکـی بەختـەوەرو سـەرکەوتویان پێـك هێنـاوە و زۆر بـە

بەختەوەری ژیاون، بەڵام سەیردەکەین بە سەدان هاوسەرگیری بەوپەڕی حەزو ئارەزوو قەناعەتەوە دامەزراوە سەرەنجامیان ناخۆشی و جیابونەوە بوە.

هەنگاوی پێنجەم

کاتێک وا پێش دێت کە تۆ دەتەوێت هۆشی خۆت کۆبکەیتەوە لەسەر خوێندنەوەی بابەتێك بە تێڕامان و لێوردبونەوەی تەواو بەڵام بەو کۆششە زۆرەوە لە دوای خوێندنەوەی هەر خاڵێك لەو بابەتە هۆشت لەسەری نامێنێ و تا ڕادەیەك ئاگات لەو باسە نامێنێ کە لەچی دەدوێت وە پێنج شەش جار دەگەڕێیتەوە سەر بابەتێك بۆ ئەوەی بزانی باس لەچی دەکات و پەیوەندی بە چیەوە هەیە، بەڵام سەرکەوتوو نابیت لە تێگەیشتنی تەواوی.

ئایا تۆ تا ئێستا توشی ئەو بارە بوی ؟ ئایا توانیت هۆکارەکان بزانی؟ ئایا سەرکەوتو بویت لە کۆتایدا و توانیت تێبگەیت؟ یان ئەو خەیاڵ فڕین و لادانە، بەسەرت دا زاڵ بوو و وازی پێ لە بابەتەکە هێنایت بێ ئەوەی تێبگەیت. ئایا هۆکارەکەی کاتی نەگونجاو بوو بۆ خوێندنەوە؟ یا تەندروستیت باش نەبوو؟ یان حەزت لەو بابەتە نەبوو یان بابەتەکە زۆر ئاڵۆز بووەو لە توانای تۆدا نەبووە؟

ناتوانیت بە تەواوی چێژ لە خوێندنەوەی بابەتێك وەربگریت و تێبگەیت کە سەرت لێی دەرنەچێت، دوایش گرێیەکی دەروونی پەیدا دەبێت لە ڕاستی ئەو باسانەدا، ئەوانەی باس کران هەموویان هۆکارن بۆ فکر ڕۆیشتن و چێژوەرنەگرتن لەو بابەتە هەوڵی تێگەیشتنی دەدەیت، یاخود بابەتەکە

پەیوەندی بە ژیان و کارو هیوایەت و ئارەزوی تۆوە نیە، خەمێك تەواوی بیرو هۆشی تۆی داگیر کردووە و جێگایەك نەماوە بۆ ئەوەی تۆ لە بابەتەکە تێبگەیت، وەك ئەوە وایە تۆ پەرداخێك ئاوت لابێت و پڕبێت بەڵام بتەوێت ئاوی زیاتری تێبکەیت، بێگومان هیچیتر لە خۆی ناگرێت و هەرچی تێیبکەیت ئەوا لێی دەڕژێت، بۆیە دەبێ پێش خوێندنەوەی هەر بابەتێك پێویستە سەرەتا ئەو پرسیارە لە خۆت بکەیت کە ئایا من ئێستا دەتوانم ئەو بابەتە بخوێنمەوە و چێژی لێوەربگرم یان جوان فێری ببم، جا ئەگەر وەڵامەکەت بە بەڵێ بوو ئەوا دەست بکە بەو کارە بەڵام ئەگەر وا نەبوو، واتا وەڵامەکەت بە نەخێر بوو ئەوا هەر بەلایدا مەچۆ باشترە لەوەی کە هەوڵ بدەیت و شکست بێنیت، چونکە دوایی کاریگەری خراپی دەبێت و ترست بۆ دروست دەبێت لەوەی کە ئیتر ڕەنگە نەتوانم هیچ بخوێنمەوە.

لێرەدا یەك هۆکاری تر ئەمێنێتەوە، ئەویش ئەوەیە کە لە وشەکانی کتێبەکە تێنەگەیت، چونکە کتێبەکە زمانی خۆت نیە یان نوسەر باش وشەکانی ڕێك نەخستووە، پێویستە لێرەدا داوا لە کەسێك بکەیت بۆ ئەوەی یارمەتیت بدات یان فەرهەنگ و ئامرازی تر بەکار بهێنە بۆ تێگەیشتن.

هەنگاوی شەشەم

کە دەتەوێت کتێبێك یان بابەتێك بخوێنیتەوە لە خۆت بپرسەو بیربکەوە ئاخۆ ئەوکەسەی ئەو کتێبەی نووسیوە کێ بووە، لە چ نەژادێك و خەڵکی کام وڵات بووە، وە بپرسە نەو کتێبەی بۆچی نوسیوەو مەبەستی چی بووە لە بڵاوکردنەوە، ئاخۆ مەبەستی سوود گەیاندن و ڕۆشنبیری و تەندروستی و تێ گەیاندن و پێگەیاندن بووە، یان مەبەستی خراپ و تێکدانی بیرو باوەڕو سیاسەتی چەوت و دژایەتی نەژادی و ئاینی هەبووە ئینجا کە وەڵامی ئەو پرسیارانەی خۆت دایەوە بڕیاری لەسەر بدە بۆ خۆشەویستیت بۆ ئەو کتێب و بابەتە یان دوورکەوتنەوە لێی. لە زۆربەی کتێبەکاندا پێشەکیەکەی تا ڕادەیەکی باش پێناسەی ئەو بابەت و مەبەستانەت بۆ دەکات، جا پێویستە لە پێش خوێندنەوەی بابەتەکانی ناوەڕۆك پێشەکی بخوێنیتەوە بۆ تێگەیشتنێکی سەرەتایی و بنچینەیی. لە دوای کۆتایهاتنی هەنگاوەکان حەز دەکەم بە شەش خاڵ، هەنگاوەکانی سەرەوە کورت بکەمەوە:

١. هەڵبژاردنی شوێنی باش.
٢. دورخستنەوەی هۆکارەکانی پەرت بوونی بیرو هۆشت.
٣. تەندروستیەکی باش.
٤. ئامانجی خوێندنەوەکەت دیاری بکە.
٥. ناسینی بنەڕەتی بە دەست بهێنە لەگەڵ کاتدا.
٦. ئارەزو و پەیوەندیت بە خوێندنەوە زیاد بکەو ئارەزوی تەواوت هەبێت.

لەبیرچوونەوە

لە بیرچوونەوە شتێکی سروشتیە، وە خێراترین لە بیرچوونەوە لە(٢٤) کاتژمێردا ڕوو دەدات، لە دوای یەك ڕۆژ ئێمە (٤٦٪)ی نەو شتەی کە دەیخوێنینەوە لەبیرمان دەچێتەوە، لە دوای ١٤ ڕۆژ ٧٩٪ وە لە دوای ٢٨ ڕۆژ ٨١٪ ی لە بیردەکەین، بۆیە هەرشتێك کە دەیخوێنیتەوە پێویستە چەند جارێك بەسەری دا بچیتەوە و دووبارە بیخوێنیتەوەو بەو شێوازەی خوارەوە کاربکەیت:

١. هەوڵ بدە بەبیرخۆتی بهێنیتەوە.
٢. مەبەستەکەت بەرنامەڕێژ بکە.
٣. لە مەبەستەکە وێنە بکێشە لە مێشکتدا.
٤. زوو زوو مەبەستەکە دووبارە بکەوە.
٥. سوود لە شێوەی بانگخوازی وەربگرە.
٦. لەو مەبەستە تازانە بە تێگەیشتن و ڕاستی کە لەپێشەوە دەتزانی ڕێکیان بخە.
٧. مەبەستەکەت شیبکەوە و لێکدانەوەی بۆ بکە.
٨. باسەکان تێکەڵ مەکە و تاکو بە تەواوەتی بابەتێك تەواو نەکەی مەچۆ سەر بابەتێکی تر.

ئەگەر دەتەوێت هۆشت زیاتر بکەیت و لە تەمەنی خۆت بالاتر بێت ئەوا دەبێت دەست بە شەش ڕەوشتەوە بگریت کە لەدواییدا باسیان دەکەین تاکو خانەکانی مێشکت بەهێز بکەیت.

لە سەرەتاوە باوەڕی زاناکان لە بارەی خانەکانی مێشکەوە بەو جۆرە بووە کە لەکاتی دروست بوونی ژمارەیەکی دیاریکراو لە خانەکان، ژمارەیەکی تر پیر دەبن و بەرەو مردن دەچن وە ژمارەیەکی زۆریان لە دەست دەدەیت.

زانستی تازەو لێکۆڵینەوەکان نیشانی دەدەن، کە **خانەکانی مێشك بە درێژایی** تەمەنمان دروست دەبن، بە پێچەوانەی ڕای پێشوو کە بڕوایان وابو، کە چەندە خانە دروست بوە هەر ئەوەندە دەبێت و کەم و زیاد ناکات، بەڵکو هی تازە پەیدا دەبن و دروست دەبنەوە، کەوا هەرچی مێشك سوود وەربگرێت لە بەرنامەی خۆراکی باش ئەوا توانای زیاد دەکات. ئەنجامی لێکۆڵینەوەی زاناکان دەریخستوە ئەو بەشەی کە لە مێشکدا دیاری کراوە بۆ یاداوەری و وەرگرتنی وێنە، لە گەشەی بەردەوام دایەو هەرگیز پڕ بوونی بۆنیە.

خانەکانی مێشکمان بەکاربخەین

دەرەنجامی توێژینەوەکان سەلماندویانە کەوا ئەو کەسانەی ڕاهێنانی فیزیکی ئەنجام دەدەن، خانەکانی مێشکیان جوانتر پەروەردە دەبن، ڕاستیەکی بەڵگە نەویستەشە وەرزش لە ژینگەی پاکدا هۆش و بیر زیاد دەکات، وەکو چۆن لاشەمان بەهێز دەکات بیرو هۆشیش بەهەمان شێوە، نەك هەر بە پشت بەستن بە لێکۆڵینەوەی زانایان بەڵکو هەموو کەسێك ئەوە دەزانێت و لە بەرچاوی

هەمووانــە ئەوانــەی کاریــان دانیــشتنەو وەرزش و بەرنامــەی ڕێــك و پێــك و باشیان نیە بۆ ژیان هەم لە بیرو هۆش و هەم لە تەندروستی و توانای ڕۆژانــە ڕۆژ لــە دوای ڕۆژ بــەرەو لاوازی دەچــن، کەواتــە دەبێــت خــۆت ناچــار بکــەیت بەوەی کە وەرزش و جوڵەی باش و بەرنامەت هەبێت لە ژیــانی ڕۆژانــەدا، خــۆ ئەگەر نەتتوانی وەرزش و یــاری جــۆراو جــۆر ئــەنجام بــدەیت لــە دەرەوە، ئــەوا بەیانیان و ئێواران ڕاهێنانی سوك بکە لە ماڵەوە.

بیرو هۆش ڕاهێنان و وەرزشی هەیە

تەنها ڕاهێنانی فیزیکی نیە کەوا بۆ مێشك سودی هــەبێت، بــەڵکو دەکرێــت بــە مێــشك و خانــەکانی تــەمرین بکــەین بــە بەرنامــەی ڕۆژانــە بــۆ بیرکردنــەوەو لەبەرکردن و و لێوردبونەوە و ڕاهێنانی یۆگایی و پڕۆگرامی تایبەتی.

کەوایە چیبکەین باشە؟

١. تام و بۆنی تازە تاقیبکەینەوە.
٢. کاری تازە ئەنجام بدەین، هەر نەبێت ڕێگای ڕۆیشتن بۆ سەر کار بگۆڕین.
٣. بۆ شوێنی وا سەفەر بکەین کە تا ئێستا نەمان دیوە.
٤. هونەری کەسی و تازە دروست بکەین.
٥. ڕۆمانی تازە بخوێنینەوە.
٦. هەوڵبدە هەموو کارەکانی کە لە زووداکردومانە و ئــەوەی تــا ئێــستا نــەمان کردوە بەلاشەو و گیان تاقیان بکەینەوە.

خواردنە بەسوودەکان بخۆین

هەوڵ بدەین لانی کەم هەفتەی یەکجار ماسی بخۆین بە تایبەتی جۆرەکانی (سەلەمون، ساردین، ماکرل) بەڵام دەبێ بزانین کە ئەو سودەی لە ماسی ڕووبارو دەریاو زەریادا هەیە، لە ماسی ناو حەوزدا نیە، وا باشترە کە خۆمان بپارێزین لە جۆری ماسییە درندەکان یان ئەو ماسیانەی کە لە ئاوێکی ئاڵودە بوو بە ماددەی کیمیایی ژیاون، پێویستە بزانین کە ئەو خواردنانە بە ڕێژەی خۆی بێت، هەر شتێك لە ڕادە بەدەرزیانە بۆ نموونە ماسی هەفتەی دووجار باشە گوێز، ڕۆژی لە (٥) دانە زیاتر نەبێت، بادام لە (١٠) دەنك زیاتر نەخورێت.... وە نابێت هیچ خواردنێك ڕۆژانە زۆر بە دوای یەکدا بخورێت.

پێویستە خواردنی چەوری زۆر کەم بکەینەوە

ئایا چەوری زۆر دەتوانێت فکرو هۆشمان کەم بکاتەوە؟ لەسەر ئەمە لە زانکۆی تۆرنتۆی کەنەدی تاقیکردنەوە کرا لەسەر مشك ئەوانەی لە خواردنەکانیاندا (٤٠٪) ی چەوری بوو، بۆ ماوەیەك توانای مێشکیان لەدەست داوە، لە سەر مرۆڤ تاقیکراوەتەوە کە بیرو هۆش و توانای لەبەرکردن بە پێی ڕێژەی چەوریەکە بە تایبەتی ئەو چەوریانەی کە زوو دەمەیین، وەکو چەوری گۆشت و ماست و پەنیرو ئەو ڕۆنانەی بە ڕووەکی دەفرۆشرێن و چەندەها ساڵە بازرگانی پێوە دەکرێت، بەڵام لە ڕاستیدا بۆ خواردنی مرۆڤ ناشێت. چی بکەین باشە بۆ ئەم مەبەستە؟

١. گۆشتی بێ چەوری بخۆین ڕۆژانە بڕەکەی لە (٥٨) گرام زیاتر نەبێت.

٢. ماست و شیری کەم چەوری بخۆین.

٣. ماسی و لۆبیا زیاتر بەکاربهێنین.

٤. تا بکرێت مریشک و هێلکەی خۆماڵی بخۆین نەک هی دەواجن.

٥. ڕۆنی زەیتون لە جیاتی ڕۆنەکانی تر بخۆین.

٦. هەرچی بتوانیت پارێزبکە لە خواردنی ئامادەکراو بە تایبەتی گەس و سوسیس و کاڵیباس و لە فتونراوەکان و بە ستراوەکان، ئەگەر بتوانی هەر بەکاری نەهێنی یان زۆر بەکەمی، وە ڕۆژانە بڕێکی زۆر سەوزەو میوە و خواردنی سوک و شل بخۆ چونکە زوو هەرس دەکرێت.

خواردنەوەکان

لە یابان بە دواداچونی پزیشکی لەسەر (٣٥٠٠) کەس کرا دەرکەوتوە ئەوانەی بە بڕێکی زۆر خواردنەوەی کحولی بەکاردێنن زوو مێشکیان سست دەبێت و زیانێکی زۆر دەگاتە خانەکانی مێشک، نەک هەر خانەی تازە دروست نابێت و گەشە ناکات، بەڵکو بە ڕێژەیەکی زۆرتریش لەناو دەچن و جێگرەوەکانیش دروست نابێت، ئەوانەی بە ڕێژەی مامناوەند دەخۆنەوە ئەوا لە بیرو هۆشدا مامناوەند بوون و خانەکانی مێشک لە ڕێژەی مامناوەندا بوون بۆ گەشەو لەناو چوونی، بەڵام ئەوانەی کە هەر نایخۆنەوە ئەوانە زۆر زیاتر خانەی تازە دروست دەکەن و مێشکیان زۆر کەمتر خانەی لاوازو مردویان هەیە، وە ڕێژەی

زیرەکی و لەبەرکردن و لێوردبوونەوەیان بەهێزترەو بیریکی بە توانا تریان هەیە.

مۆسیقاو ذاکرة

مۆسیقا کاریگەری زۆری هەیە بۆ سەر مێشکی مرۆڤ ئەگەر دەتەوێت گوێ لە مۆسیقا بگریت بە تایبەتی کاتی خوێندنەوەو پێش دەست کردن بە خوێندنەوە، پێویستە ئاوازی نەرم و هێواش و ئارام گوێی لێبگیرێت، بە تایبەت ئەو مۆسیقایەی کە بۆ چەند چرکە بێدەنگ دەبێت و پاشان دەستپێدەکاتەوە ئەو جۆرە مۆسیقایانە سودیان دەبێت و زیانیان کەمە، بەلأم ئەو مۆسیقاو گۆرانیانەی کەوا بە تووندی و بە گرژی و بە بێ پەچران بەردەوام دەبێت، ئەو شێوازە زیانی زۆر دەگەیەنێت بە خانەکانی مێشکی مرۆڤ، وە رێژەی یادگیری و لێوربونەوەو لەبەرکردن لاواز دەکات و کە زۆر بەردەوام بێت ئەوا بە تەواوەتی زیانەکانی دەردەکەوێت.

مۆسیقای هێواش هەر ئەوەنیە کە زیانی نیە بۆ مێشك، بەڵکو زۆر جار وادەبێت چارەسەری نەخۆشی دەکات، بە تایبەتی ئەو مۆسیقاو گۆرانیانەی کە دەگونجێت لەگەڵ ئەقڵ و بیرو ڕای ئەو کەسە، زۆر گرنگە کە بۆ هەر تەمەنەو بەرنامەیەکی تایبەتی دابڕێژرێت، بۆ نمونە ناکرێت بۆ منداڵ و هەرزەکار گۆرانی و سرودی ئاینی و نەوازشی وای بۆ دابنرێت کە تێی نەگات یان بۆ کەسێکی بە تەمەن و خواپەرست گۆرانی و مۆسیقای هەزەڵی و هەرزەکاری بۆ دابنرێت، بەڵکو دەبێت بۆ هەرکەسەو بابەتی گونجاو بێت.

لسیتین و ذاکرة

وشەی لسیتین یۆنانیەو بە مانای زەردێنەی هێلکە دێت. چۆن بە شەکانی تری لاشە پێویستیان بە خواردنی گشتی و تایبەتی هەیە بەو جۆرەش مێشکی مرۆڤ سەرەڕای خواردنی گشتی خواردنی تایبەتی هەیە، یەکێك لەوانە هێلکەیە بە تایبەت زەردێنەکەی. وە نەبێت ئەو ماددەیەی کە پێی دەڵێن لسیتین تەنها لە زەردێنەی هێلکەدا هەبێت، بەڵکو بە یۆنانی بە زەردێنەی هێلکە دەگوترێت لسیتین دەنا لە چەندان شتی تردا هەیە وەك: (نیسك، گەنمەشامی، گوڵەبەڕۆژە، جوانەی گەنم، بادام زەمینی، جۆ دووسەر، جگەری گۆلك و لۆبیا سۆیا کە پێی دەڵێن سولتانی لسیتین، ئەو جۆرە لۆبیایە ناوێکی تری هەیە پێی دەڵێن لۆبیای ژاپۆنی).

کەمی ئەو ماددەیە مرۆڤ توشی چەندان نەخۆشی دەکات، ئەگەر لە خوێندا کەم ببێتەوە ئەوا دەبێتە هۆی شێرپەنجە لە جگەرداو چەوری زۆر لە جگەردا کۆدەبێتەوە بۆیە ناتوانێت کاری خۆی بە تەواوی بکات، وە زیانەکانی تری بە گورچیلە دەگات، کە سەرەنجامی خراپی هەیە، هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی چەوری لەش نەسووتێت و زیان بە خانەکان و خوێنبەرەکان بگەیەنی، وە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، و کەم و کوڕی لە ذاکرة ڕوو دەدات،

وە هۆکارێکیشە بۆ نەزۆکی و نایەڵێت خرۆکەی سور دروست ببن، بۆیە ئەو ماددەیە زۆر پێویستە بۆ لەشمان.

وە لە هەموو کەس زیاتر ئەوانەی کە پێویستیان بەو ماددەیە هەیە ئەو کەسانەن کەوا توشی نە خۆشی (الزایمر) فەرامۆشی بوون، لەگەڵ ئەو کەسانەی جەرگیان ناتەوەاوە. وە بۆ ئەو کەسەانەی کە خواردنەوەی کحولی دەخۆنەوە لەگەڵ ئافرەتی دووگیان زۆر پێویستە.

لسیتین ئارامکەرو بەهێزکەری مێشکە وە دەبێتە هۆی بەهێز کردنی لێوردبونەوەو خێرا وەڵامدانەوە و دوودڵی کەم دەکاتەوە، وە خواردنی ئەو ماددەیە دەبێتە هۆی خەوێکی ئارام و خۆش بۆیە بۆ خوێندکاران باشە.

ذاکرة و مۆبایل

لەسەر ئەو بەدواداچونە کەوا لە زانکۆی (بردفورد) کرا دەرکەوت کەوا بەکارهێنانی مۆبایل بە رێژەیەکی زۆر زیان بە مێشك دەگەیەنێت بەهۆی ئەو تیشکە (ئەلکترۆنی و موگناتیسی) یەی کە بۆ بەکابردنی سودی لێوەردەگیرێت، بەڵام ئەم زیانانە بۆ ڕەگەزی مێ زیاترە وەك لە ڕەگەزی نێر.

دڵەڕاوکێ لە تەمەنی منداڵیدا کاریگەری لەسەر ذاکرة

ئەم دڵەڕاوکێیە زۆر هۆکاری هەیە بۆ دروست بوونی، یەکەم شت بێ بەشی منداڵ لە خۆشەویستی دایك و باوك، دووركەوتنەوە بەهۆی جیابونەوە بێت یان بەهۆی مردنەوە بێت یاخود بەهۆی کارو هەژاری یەوە بێت....

زاناکان لەو بڕوایەدان هەر منداڵێك بێبەش ببێت لە خۆشەویستی دایك و باوك یان خراپ بەکاربهێنرێت لە تەمەنی منداڵیدا ئەوا لەتەمەنی گەنجیشا کاریگەری هەر لەسەر دەبێت و بە هۆی ئەو دڵە ڕاوکێیەوە کە هەیەتی ئەوا ناتوانێت مێشك و بیری بە شێوەیەکی تەواو بەکار بهێنێت.

کات و تەمەن و ذاکرة

بێگومان بەسەرکەوتنی تەمەن بەرەو پیری کەم بوونی ذاکرة ڕوودەدات بە تایبەتی لە دەیەی پێنجەمی تەمەنەوە واتا لە تەمەنی (٥٠) ساڵیەوە، لە زۆر کەسدا بینراوە کە پێش تەمەنی (٥٠) ساڵی ذاکرة ڕووی لە کزی کردوە بەڵام هۆکاری ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ کەش و هەواو ژینگەو خۆراك و گیرو گرفتی ڕۆژانەو بەسەرهاتی ژیانی ئەو کەسە کە کاری کردۆتە سەر مێشکی. پرۆفیسۆر (زولا) پیری و فەقیری و شکستی ژیانی هاوسەری بە دوژمنی ذاکرة دەزانێت، وە ئەو هۆکارانەی کە پێشتریش باسکران ئەبنە هۆی لاوازی ذاکرة، بەڵام هەندێکیان لە توانادا هەیە کە چاك بکرێن، هەندێك لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی لاوازی ذاکرة:

- دوودڵی و دڵەڕاوکێ.
- ترس وبەدگومانی و بیری نابەجێ.
- خەمۆکی و دڵتەنگی هەمیشەیی.
- هەبوونی کێشە لە هەندێك لە ڕژێنەکان وەك (غوددەی تیرۆئید).

- هەندێك نەخۆشی وەك شەکرە، سیەکان، جگەرو گورچیلە.
- کەم خوێنی و کەمی ڤیتامین بە تایبەت B١٢.
- هەوکردنی لەوزەکان و جیوب.
- بەکارهێنانی زۆری دەرمان بێ ئاگاداری پزیشك.

چەند ڕەوش و هۆکار بۆ ڕاگرتن و بەهێز کردنی ذاکرة

- بیرکردنەوەی باش لە کات و ساتی گونجاو.
- کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و دوودڵی و ترس لە هەر ئیش و کارێك.
- هیوا بەخۆبوون و باوەڕبەخۆبوون.
- بەجێهێنانی پەرستش و ئیمانی دامەزراو.
- خوێندنی قورئان و فەرموودەو ووتەی زانایان.
- خەوی پێش نانی نیوەڕۆ ئەگەر کەمیش بێت.
- نەخەوتن لەدوای عەسران و زوو هەستانی بەیانیان.
- بەرنامە ڕێژی کات بۆ ئیش و خواردن و وەرزش.
- دابینکردنی ژینگەی پاك و دوور لە ژاوە ژاو بۆ کاتی خوێندن.
- بەرنامەی تایبەتی خواردن و خواردنەوە کە بۆ مێشك باش بێت.
- هاوەڵی و تێکەڵی لەگەڵ کەسانی زاناو بە ڕەوشت.
- قەناعەت بەو بەشەی کە خوا پێیداویت لە هەموو بوارەکاندا.

- خەوی قوڵ و ئارام کە کەمتر نەبێت لە (٦) کاتژمێرو زیاتر نەبێت لە (٨) کاتژمێر لە کاتی شەودا.
- کەم خۆرو دایم خۆر بیت وە هەرگیز گەدە پڕ نەکەیت.
- پاك و خاوێنی و هەڵبژاردنی ڕەنگی کراوە.
- گەشت و گەڕان و چوون بۆ شاخ و دەشت و سەیران و و سەیرکردنی دیمەنە سروشتیەکان.
- ڕووخۆشی و دەم بەخەندەیی و پێکەنین و قسەی خۆش.

ذاکرەی باشترو تەمەن درێژی

لێکۆڵەرەوەکانی زانکۆی (اوبزرگ) لەو باوەڕەدان کە ذاکرة ی تەواوو باش تەمەنی درێژی لەگەڵ دایە و کەمتر ئەو کەسانە توشی مەرگی لەناکاو دێن کە ذاکرەیان باش و تەواو بێت، ئەوەشیان بۆ ڕوون بوەتەوە ئەوانەی ذاکرەیان ناتەواوە زوتر و زیاتر نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك و سییەکان و مردنی لە ناکاویان زیاترە، ئەو توێژینەوەیە لەسەر (٦٤٠٠) کەس ئەنجامدرا بە ڕێژەیەکی بەرچاو ئەوانەی ذاکرەیان ناتەواو بوو توشی ئەو نەخۆشیانە دەبوون، کە پێیان دەگوترێت چاوەڕوان نەکراو یان لەناکاو، وە ڕێژەی نەخۆشی دڵ لەوانەدا (١٠٪) زیاتر بوو لەوانەی ذاکرەیان باش بوو.

دروستکردنی پەیوەندی لە نێوان ئەو ژمارانە کە دەتەوێت لەبەریان بکەیت بۆ ئەوەی لەبیرت بمێنێت

کاتێك دەتەوێت ژمارەیەك لەبەر بکەیت بۆ نمونە ژمارەکانی پێچەوانە (٥,٤,٢,٨,١,٦,٤,١) بۆ ئەوەی لەبیرت بمێنێ باشترین رێگە ئەوەیە کە ڕیکیان بخەیت بەم شێوەیە بۆ نموونە سێ ژمارەی یەکەم بە (٥٤٢) لەبەر بکە، وە سێ ژمارەی دووەم بە (٨١٦) وە دوو ژمارەی کۆتاییش بە یەکەوە، بەم شێوەیە بە ئاسانی ئەتوانی ژمارەکان لەبەر بکەیت، چونکە بە تاك تاك کارێکی گرانە، هەروەها بە وەبیرهاتنەوەی ناو لەسەر شێوەی قیافەیان رێکی بخە بۆ نموونە احمد باڵا بەرز یان ئازاد چاوشین... **بەم شێوەیە** لەبەرکردنی ناوەکان و ناسینەوەیان ئاسانترە.

هەڵبژاردن

بۆ هەڵبژاردنی مەبەستی گرنگ دەبێ گوڵبژێری بابەتەکە بکەین تەنها سەرباسە گرنگەکان لەپێشەوە، ئەوجار ئەو بابەتەی کە دەتەوێت یان خۆت حەزت لێیەتی ئیتر بەم شێوەیە دەستەبەندی دەکەیت و بابەتەکان ئاسانتر لە مێشکدا خەزن دەبن.

خۆت تاقی بکەوە

بۆ ئەوەی دڵنیا بیت ئەوەی فێری بوویت لە یادت ماوە پێش کاتی تاقی کردنەوە خۆت تاقیبکەوە ئەو بابەتە لە خۆت بپرسە وەئەگەر بکرێت بە نوسین وەڵام بدەوە زۆر باشتر دێتەوە یادت.

ئارامی خۆت لەدەست مەدە

دەبێ بزانی کەوا ترس و دوودڵی ذاکرة لە کاردەخەن، بۆیە دەبێت هەوڵ بدەی خۆت کۆنترۆڵ بکەی و بیرو هۆشت ماندوو نەکەی بە ترس و دڵە ڕاوکێ، وە هەردەم بڕوات بە خۆت هەبێت و وابزانە هەموو شتێك دەزانی و شەرم لەخۆت دوورخەوە، زانایەکی فەرەنسی دەڵێ: کە دەتەوێت وتارێك بخوێنیتەوە بۆ کۆمەڵە کەسێکی زۆر لەو کاتە کە چویتە بەردەم مایکرۆفۆنەکە دەبێ وابزانی ئەوانەی کە گوێ لە تۆ دەگرن هەموویان نەخوێندەوارن ئەوجار بە تەواوەتی دەتوانی قسە بکەیت و دوور دەبیت لە ترس و دڵە ڕاوکێ.

دەرمان و تاقیکردنەوە

لە ڕۆژانی تاقیکردنەوە خۆت بە دوور بگرە لە بەکارهێنانی حەب و دەرمان، چونکە زیانی هەیە بۆ ذاکرة ت بۆ نموونە حەبی لاوازی و حەبی دژی فشاری خوێن و ئەنتی هیستامینەکان و .... تا ئەو کاتەی تەندروستیت خراپ نەبێت پێویست ناکات ئەو دەرمانانە بخۆیت، یان تاقیکردنەوەکەت دوا بخە بۆ کاتێکی باشتر، یان زیاتر لە جاران هیوا و ئومێد بە خۆت ببخشەو هەوڵبدە ئازار لەبیر خۆت ببەیتەوە و خۆت کۆنترۆڵ بکەیت.

بۆ ئەوەی شتێك بەبیر خۆت بهێنیتەوە

دەتوانی بۆ ئەوەی شتێك لەبیرنەکەی چەند جار بە دەنگی بەرز ناوی ئەو شتە ببەیت و بیڵێیتەوە، یاخود دەزوویەك لە بەینی پەنجەی دەستت بتەنیەوە

یاخود کاتژمێرەکەت پاشەو پێش لە دەست بکەیت یان بیکەیتەوە دەستی ڕاستت بە پێچەوانەی جاران.

بەهێزکردنی ذاکرة لە ماوەی دوو هەفتەدا

دەروناسی ئوستڕالی (د.میراندا هیتی) دەڵێ: بە پەیڕەو کردنی بەرنامەیەکی چوار بەشی لە ماوەی دوو هەفتە دەتوانی کارایی بیرو مێشکت زیاد بکەیت. وە ئەو چوار خاڵە ئەمانەن:

١. ڕەچاو کردنی ڕژێمی خواردن بە پێی ئەو شێوازانەی لە ڕابردوودا باسکران و دووركەوتنەوە لە خواردنی ئامادەکراو یان لە قوتونراو.
٢. پەیڕەوی وەرزشی دانراو بۆ ئەو مەبەستە بە تایبەتی بە پێ ڕۆیشتن.
٣. ئەنجامدانی ڕاهێنانی ئارامسازی لاشە (ریلاکشن).
٤. بە بەکارخستنی بیرو بەسوود وەرگرتن لە تەکنیکی فێرکاری بیر بۆ نموونە شیکارکردنی خشتەی یەکتر بڕ.

هۆڕمۆنی برسیەتی و پەیوەندی بە ذاکرة

زاناکانی سکۆتلەندا پێیان وایە کە کۆنترۆڵ کردنی هەستی برسیەتی پەیوەندی باشی هەیە لە بەهێز کردنی ذاکرة، لێکۆڵەرەوەکانی زانکۆی (داندی سکۆتلەندی) بەم دواییە پەیوەندی نێوان هۆڕمۆنی (لپتین) و ذاکرة و یادگیریان دۆزیەوە، (لپتین) هەندێك خواردنی وەرگیراوو وەزنی لاشە کۆنترۆڵ دەکات، وە پێداویستی و حەزی خواردن دوا دەخات. دەستەی لێکۆڵەرەوەکان کە

لە بارەی بەدەست هێنانی خانەی مێشکی کاردەکەن ئەو تاقیکردنەوەیان ئەنجام دا، (جینی هاروی) یەکێکە لە لێکۆڵەرەوەکان پێی وایە هۆرمۆنی لپتین کاریگەری قوڵی لەسەر بەدیهێنانی یادگیری و ذاکرة لە ناوچەی مێشك هەیە لە ناوچەی (هیپوکامپۆس)، لپتین زەمینەی بەدەستهێنانی (ATP) لە لایەن ئەو ناوچەیەوە بەهێز دەکات. لە توێژینەوەکانی پێشووتر گەیشتبوونە ئەو ئەنجامەی کەوا ئەوانەی گرفتاری قەڵەوین لە ئەندازەی لپتین و دەست کەوتنی (ATP) دوچاری کەم و کوڕی دەبن، لەسەر ئەوە دەرکەوت کە کەمی (لپتین) دەبێتە هۆی کێشە لە مێشکدا.

بەهێزکردنی ذاکرەی منداڵ

منداڵ بۆ نوسینەوەی دەرسی ڕۆژانەو داڕشتنی بابەت ناچارە ووشە بەبیر خۆی بێنێتەوە، وە ئەو ووشانە لە مێشکی خۆی وێنە دەکێشێت. بوونی وێنەی شتومەك لە بیری خۆتدا وە قەبارەو ئەندازەکەی ئەو شتە یارمەتی دەرە بۆ ڕاست نوسینی بابەت، کەواتە دەبێت منداڵ ڕاستی ببینێ و ببیستێ، چونکە ئەو بینین و وێنەگرتنەی چاو دەبنە پێداویستی کاری ڕۆژانەی کە نوسین و یادکەوتنەوەیە، ئەوە زۆر گرنگە هەتا چەند جارێك دەبێت چاوی پێببەستین و بە پەنجە ووشەکانی پێ لەسەر تەختە یان لەسەر زەوی بنوسین، چونکە بە چاو داخستنەکە باشتر وێنەی شتەکان ئەداتەوە مێشك.

بەهێزکردنی ذاکرەی بەسالاّچوان

دکتۆر (گریفیت) لە وەلاّمی ئەو پرسیارەدا کە ئایا بەسالاّچووان کامە خواردنە بخۆن بۆ ذاکرەیان باشە و بەهێزی دەکات ووتی: هەموو رۆژێ بەیانیان لە خورێنی لایەنی کەم دووانە خورما بخوات، وە ئەگەر پەرداخێك ئاوی شلەتێن بە کەوچکێك هەنگوینی ساغ بخواتەوە ئەوا نە ذاکرەی لە دەستدەچێت وە خەوێکی ئارامیش دەکات. وە بەیانیان لە خورێنی لایەنی کەم دوو دەنکە بادام و یەك گوێز بخوات ئەگەر ئەوانە هەموویان نەخوات یەك یان دوو جۆر بکاتە فەرز لەسەر خۆی. وە نابێت لە هەوای ئالّودە و ژینگەی پیسدا بژی و دەبێت خۆی بپارێزێت لە زویر بوون و تورەبوون.

چەند شێوازێکی کاریگەر بۆ نوێکردنەوەی ذاکرة

ئایا لەم دواییە کلیلی دوکان یان سویچی ئۆتۆمبێلەکەت لە شوێنێك داناوەو بیرت نەکەوێتەوە؟ یان چویتە ژوورەکەت و نەتزانیوە بۆچی چویت؟ یان لە دوای نەوەی پیالّەکەت یان پەرداخەکەت پڕ بوو لەبیرت چووە ئاوەکە بگریتەوە؟ یان شتێکی وەك قۆری چا بخەیتە ناو بەفرگر؟

کە ئەوانەت کردووەو دەیکەیت زۆر نیگەران و دلّتەنگ مەبە، پسپۆڕان پێیان وایە کە دلّەڕاوکێ و بیرکدنەوەی زۆر لە گرفتەکانی ڕۆژانە تا ڕادەیەك مێشکی مرۆڤ دەخەنەبەر کاریگەری خۆیان کە دەبێتە هۆی کەمی ذاکرة.

دەروناسان و دکتۆرانی دەروونی ئەو چەند شتانەی لای خوارەوە بە کاریگەر دەزانن بۆ ئەو گرفتەو چارەسەری دەکەن تا ڕادەیەکی زۆر، و ئەو شتانە لە خوارەوە باسیان دەکەین:

مۆز باشترین دۆستی ذاکرة

(فیتامین B) باشترین خۆراکی مێشکەو وە مۆز یەکێکە لە سەرچاوەکانی دەوڵەمەند بە (فیتامین B)، وە لە داهاتوودا ئەو شتانە دەنوسین کە ئەو فیتامینەیان هەیە بۆیە لێرە درێژەی پێنادەین.

چای گوڵ و گیاکان بخۆرەوە

ئاسن بۆ کارکردنی ذاکرة پێویستە و خواردنەوەی چای ڕەش کە ماددەی کافایینی تێدایە بە شێوەی (ئەسید تانیك) کە (٧٥٪) ی ئاسن لە ناولەشی ئێمە لەناو دەبات، بۆیە نابێت چای ڕەش بخورێ لە جیاتی ئەو (چای سەوز، چای سور، چای جاترە، چای بەیبوون، چای گوڵە باخ...) بخوریتەوە.

خواردنی شەکری سپی و دەستکرد کەمبکەوە

ئەو شەکرو قەندەی کە بۆتە خواردنێکی ڕۆژانەو چەندان جار دەیخۆین لە ڕۆژێکدا لەپاڵ چای و چوکلێت و شیرینی و هەویرکاریەکان.... بە ڕاستی دوژمنی ذاکرةو خەوی خۆشن، وە هۆکارێکن بۆ قەڵەوی و شەکرە.

وە ڕێنمایی زاناکانی ئەم بوارە ئەوەیە کە دەبێت شەکر خواردن ڕۆژ بە ڕۆژ کەم بکەیتەوە بەڵکو دەبێت هەوڵ بدەیت لەجێی ئەو، شەکرە سوکەکان بخۆیت

وەکو هەنگوین و میێوژو هەنجیرو خورماو تووەکان و شەکری نەباتی بە تایبەتی شەکری ڕەگی میێکوك، ئەم شەکرە (٥٠) ئەوەندەی شەکری تر شیرینە، کە دەتوانرێت لە جیاتی شەکری تر شیرینی پێدروستبکرێت.

لە زۆربەی وڵاتانی ئەورووپی بەتایبەتی بەریتانیا شەکری ڕەگی میێکوك بۆ ئەو مەبەستە بەکاردێت و بۆتە سەرمایەیەکی زۆرباش و تەندروستی باشتر.

میهرەبانی خێزان

بێگومان هۆکارێکی گرنگی بەهێزی ذاکرة بریتییە لە خۆشەویستی و میهرەبانی تاکەکانی خێزان، وە هەموو کەس خۆی نەبێت لەگەڵ خۆی میهرەبان بێت، بۆ نموونە ئەگەر کەسێك دایك و باوك یان خوشك و برای گەورەتری نەبوو یان ئەوان نەو میهرەبانیەیان بۆ نەنواند، پێویستە خۆی میهرەبانی بۆخۆی بنوێنێت بە کرینی بۆنێکی خۆش یان هەڵواسینی تابلۆیەکی جوان لە ژوورەکەی یان گوڵێکی جوان، یاخود خوێندنەوەی ڕۆمان یان چیرۆکێك بە دەنگی نەرم و بە ئاوازێکی خۆش لە شوێنێکی بێدەنگ و لە کاتێکی گونجاو، سرودی ئاینی و گۆرانی سۆزداری بڵێ.

پیادەڕۆیی (ڕۆیشتن بە پێ)

ئەو کەسانەی بە شێوەیەکی ڕێك و پێك هەموو ڕۆژێك بە پێ دەڕۆن زۆر کەمتر توشی ناتەواوی ذاکرة دەبن، بە تایبەت ئەو شوێنە کە دەشت یان سەوزایی یان ناو گوڵ و باغ بێت، چونکە ئەو شوێنانە هەوایان پاکترە.

خەوتن لە کاتی خۆی

ئەگەر بڵێین خەو شەحنی مێشکە زیادە ڕۆیی نەبێت، کەواتە با بەرنامەمان هەبێت بۆ خەوتن و کات وشوێنی گونجاو هەڵبژێرین، بە تایبەت ئەو کاتانەی کە بەرنامەی ئیسلام دیاری کردووە، خەوی پێش نیوەڕۆ زۆر بە سوودە بەڵام دوای کاتی عەسر تا دوای نوێژی خەوتنان زۆر خراپە، زوو هەستان لە بەیانیان دا زۆر بە سودە بەتایبەت بۆ خوێندنەوەو لەبەرکردن، لەگەڵ خواردنی پەرداخێك شیر بە هەنگوین یان چەند دەنکێك خورما یان بادام و گوێز، ئیتر ئەو بەرنامەیە هۆی سەرکەوتنە.

خوێندنگەو مامۆستا و فێرخواز

هۆکارێکی تری زۆر گرنگ مامۆستایە بۆئەوەی فێرخواز ذاکرەی تەواو بێت و باشتر فێرببێ، پێویستە مامۆستا خۆشەویست و برادەر و دڵسۆزی فێرخوازان بێت جالێرەدا دەبێ هەردوولا هەوڵی ئەوە بدەن کە لەلای یەکتری خۆشەویست بن، ئەگەر ڕێزو خۆشەویستی لەنێوان ئەو دوو لایەنەدا نەما ئەوا فێربوون زۆر گرانتر دەبێ، چونکە ئەوە سروشتی مرۆڤە هەرکەسێ خۆشت بوێت بەقسەی دەکەیت، داخوازیەکانی دێنیتەدی و هەوڵدەدەی تورەی نەکەیت، لەبەرئەوەی مامۆستا زاناترەو گەورەترە دەبێت دەست پێشخەرو بەرنامە داڕێژەر بێت هەم بۆ سودی خۆی و هەم بۆ فێرخوازەکانی.

شوێنی خوێندن ئەگەر زانکۆ و پەیمانگا بێت یان ناوەندی و سەرەتای پێویستە گرنگی پێبدرێت، بەڵام ئەم گرنگی دانە بە دوولایەن بەس نیە واتا مامۆستاو قوتابی، بەڵکو لایەنی سەرەکی حوکمەت و بەرپرسانی ئەم شوێنە ئەرکی سەرەکیان لەسەرشانە بۆ دروستکردنی بینای باش و تەواو و گونجاوو پاکی و چاکی و باخچەو ئاو و ژینگە هەتا دەگاتە بەرنامەکانی خوێندن.

بەڕێوەبەرو مامۆستا دەوری گرنگ دەگێڕن بۆ ئارامی دەمارەکان و ناکرەی خوێان و فێرخوازانیان، قوتابیش لەلایەن خۆیەوە دەبێت ڕێز لە هەوڵ و کۆششی بەڕێوەبەرو مامۆستاکانی بگرێت، وە دەبێت لەلەیەن خۆیەوە بەرنامەی تایبەتی پەیڕەو بکات بۆ باشتر فێربوونی و پاراستنی ذاکرەی.

هەندێك هۆکار بۆ یادگیری

یەکێك لەو شتانەی کە دەبێتە هۆی یادگیری و ئاسانی لەبەرکردن ئەوەیە کەوا ئەو بابەتەی دەیخوێنیتەوە ماناکەی بە تەواوی تێبگەیت و بزانی سودی چی یە، وە دەبێت ئەو بابەت و باسانەت خۆشبوێت و عاشقی فێربوون و تامەزرۆی تێگەیشتن بیت.

هۆکارێکی تری یادگیری زۆر دووبارە کردنەوەیە کە پێی دەڵێن دەورکردنەوە هەروەها باس کردن و لێکدانەوەیە بۆ هاوڕێکانت.

یەکێکی تر لە هۆکارەکان ئەوەیە کە خوێندکاران بە کۆمەڵ و بە گروپ بە دەنگ بخوێننەوە، وە وورد بینی لە کاتی خوێندنەوەی بابەتەکان و گەڕان بە دوای ئەو شتانەی کە ماناکانیان بە تەواوەتی نازانی.

وە ئەوەی کە دەبێت پارێزی لێبکەیت بریتیە لەوانە کە دەبێت کەمتر بابەت و باسەکە لەبەربکەیت بەڵکو دەبێت تێبگەیت ئەویش کە هەندێ ڕەوش لە پێشەوە باس کراون ئەمانەش جێگەی ئەوەن کە خۆت بپارێزی لێیان وەک: خوێندنەوە بە بەردەوامی و بێپشوو، خوێندنەوە لەشوێنی نەگەنجاوی زۆر سارد یان گەرم، لە کاتی برسیەتی و تینویەتی و خەواڵوی، کاتی خوێندنەوە لە شوێنی زۆر تاریك و بە ژاوەژاو.

سەرنج

- هەموو بەساڵاچوان گیرو گرفتیان بۆ دروست دەبێت، بەهۆی نەخۆشی و هۆکاری تری جیاجیاوە، بەڵام (٤٣٪) ی بەساڵاچووان بە هۆی دڵەڕاوکێ و دوودڵی توشی لاوازی ذاکرة دەبن.
- لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٧٥٪ - ٩٠٪) ی ئەوکەسانەی سەردانی پزیشك دەکەن توشی دڵەڕاوکێ بوون، جا بە ڕێژەی زۆر و کەم.
- لە ئەمریکا ساڵانە بڕی (٣٠٠) ملیۆن دۆلار سەرف دەکرێت بۆ مەبەستی کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ.

- شەکرو خوێ و تیژی و ترشی و چەوری زۆر، یان شتی زۆر ساردو زۆر گەرم، پرکردنی تەواوی گەدە هۆکارن بۆ لاوازی ذاکرة، ئەمە بە وتەی لێکۆڵەرانی ئەمریکی، لە دوایدا باسی شتە بەسودەکانیش دەکەین.

خواردنەکانی بەهێزکردنی ذاکرة هەنگی دونیا

ئەو میوە زۆر ناوی هەیە وەك (ازگیل، زعرور کبیر، ترشە مر، مشملا، تلاس گور، اردف، گیل، کنس، نلکا، ترشە کنسی، ینی دنیا، کنس، کنوس طیري سرنیز) وە یەکێکە لەو میوانەی کە بۆ بەهێزکردنی ذاکرة کاریگەری باشی هەیە، وە ئارام بەخشەو خەست کەرەوەی خوێنە و نەرم کەرەوەی سینگمو صەفرابەرە و میز زیادکەرە، ئەوانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە نەیخۆن باشە.

شێوازی بە کارهێنانی زیاتر بە شێوەی شەربەت و کامپوتەو وەك میوەش دەخورێت. ئەگەر بتەوێت شەربەتی لێ دروست بکەیت (١٠٠) گرام لەو میوەیە کە زۆر کاڵ نەبێت و زۆریش نەگەیشتبێت، دەنکەکانی لێ فرێبدە و پارچە پارچەی بکە و لەناو نیولیتر ئاودا بیکوڵێنە بۆ ماوەی (١٥) خولەك، ئەمجار (٥٠) گرام گەڵای تازەی بۆرنتی تێبکە (جۆرە ڕیحانەیەکە) یان (١٥) گرام جاترە و (٥) گرام پونگی تێبکەو بۆ ماوەی (٥) کاتژمێر دەمبکێشێ بەو ئەندازەیەی کە حەزت لێیەتی شەکری تێبکە یان نەباتی تێبکە یان هەنگوین بۆ شیرین

کردنی ئەو شەربەتە، (١٠٠- ٢٠٠) گرام دەخورێتەوە لە (٢٤) کاتژمێردا بە چەند جارێك.

شێوازی دروستکردنی کامپوتەکەی بەم شێوەیە، یەك کیلۆ هەنگی دونیا کە جوان گەیشتبێ لەگەڵ نیولیتر ئاو و (٨٠٠) گرام شەکری تێکەڵ بکەو بۆ ماوەی (٤٥) خولەك بە هێواشی بکوڵێت، ئەوجار کە سارد بۆوە، لە شووشە یان زەرفی دەکەیت بەس دەبێت سەرەکانیان بە تەواوی دابخرێت و ببەسترێت، لەناو سەلاجەدا دایبنێ هەربەیانیەك (¼)ی گیراوەکە دەخۆرێتەوە،

وە دەتوانین دەنکەکانی بەو شێوەیە بەکاربهێنی یەك پیالە لە دەنکەی بکوتەو لە شوشەیەکدا ئاوی تێبکە (٢٤) کاتژمێر دایبنێ و دواتر بیپاڵێوە و بەیانیان پەرداخێکی لێبخۆرەوە.

پنگە ڕیحانە (اسطوخودوس)

ئەو گیایە بە ناوی تریشی ناسراوە پێی دەگوترێت (تربوم، لاوند، اسنی، خیری البری، منان، خزامی، خیری دشتی، شاە اسپرم رومی، کشتە، بشباش، ضرم، سخاوس، خرم، شاڕیحانە ڕۆمی، پنگە ڕیحانە، شاپنگ، خەزێمە کێویلە) ئەم گیایە زۆر بە سودە بۆ ذاکرة و بەهێزکردنی میشکی مرۆڤ سەرەڕای ئەوە بۆ دابەزاندنی فشاری خوێنی بەرز باشە و بۆ فرێدانی خلتەی سنگیش باشە، دژی سەفراو تەشەنوج و هەوکردنە، شادی هێنەو بۆ سوڕی مانگانەی ژنان باشە، هەروەها بۆ هەڵامەت و کۆکەو شەقیقەو دڵەکوتێ و هەناسەسواری ولەوزمتێن بەسوودە.

بۆ ئەو کەسانەی کە خۆیان سەفراوی مەزاجن یان نەخۆشی سیەکانیان هەیە نابێ بیخۆن وە زیادە ڕۆیی لە خواردنیدا تووشی ووشکی و تینویەتی زۆرت دەکات، وە هەرکەسێك ڕشانەوەی هەبێت نابێت بیخوات تا چاك دەبێتەوە.

شێوازی بەکارهێنانی بەو جۆرەیە: سەرە تولەو گوڵەکانی کە وشك کرابێتەوە (٤ – ٥) گرام لە (١) لیتر ئاودا دەم بکەو ڕۆژی (٣ – ٤) فنجان لە بەینی جەمەکاندا بخۆرەوە.

شێت گیر (افتیمون)

ئەو ناوانەشی هەیە (الاکلنگ، دارساس، زجمول، زراریج، سس صغیر، شکوفا، حماض الارنب، دواء الجنون) ، ئەو گیایە بۆ بەهێزکردنی زاکرە بەسوودە و دەرمانی باشە سەرەڕای ئەوەش بۆ پاکردنەوەی خوێن، و خەو هێنەریشە، دژی سەوداوی و کرمی ڕیخۆڵەو باکردنە، دژی فێیەو بۆ ئازاری جومگەو ژانەسەرو مالیخولیای و مانیا و دڵەکوتێ بەسودە.

بەڵام دەبێ بزانین ئەو گیایە ژەهراویەو نابێت زۆر بەکاربهێنرێت، وە پێویستە زانیاری تەواوت هەبێت لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی، وە نابێت ژنی دووگیان بیخوات نابێ ئەو کەسانە بیخۆن کە سەفراوی مەزاج و گەرم مەزاج بن، یان کە بیخۆن دەبێت لەگەڵ شتی سارد مەزاج بیخۆن، وەهەرکەس هەوکردنی ڕیخۆڵەی هەبێت نەی خوات باشە.

لە بەکارهێنانی زیاتر سود لە عەسارەی ئەو گیایە وەردەگیرێت، (٠,٢٠ – ٠,٤٠) گرام بە شێوەی حەب دەخورێت، ئەو حەبە پێکهاتووە لە (٠,١) گرام لە هاڕاوەی ئەو گیایە و (٠,٠٢) گرام بلادون لەگەڵ ڕەگی مێکوك بە ئەندازەی پێویست تێکەڵ دەکرێت، کە ڕۆژی (٢ – ٤) حەب پێش نان دەخورێت بە پێی توانای لاشەی ئەو کەسە.

گێژە گیا (اقطي)

ئاقتی بەو ناوانەش ناسراوە (خمان اسود، انگور کولی، خمان کبیر، پلم، یاس کبود، بلخون، سبوقە، شبوتە، بیلسان) ئەو گیایە بەهێزکەری ذاکرة یەو سودی بۆ ئەوانەش هەیە وەك فرێدانی خلتەو بەڵغەم، نەرم کەرەوەی ڕیخۆڵەیەو دژە باکردنە و تا لابەرەو ئارەق هێنەو میز زیاد دەکات، سودی هەیە بۆ بەردی زراوو کۆکەو ڕۆماتیزم و هەوکردنی قورگ، چاك کەرەوەی برینەو بۆ دابەزاندنی کۆڵسترۆڵ و هەوکردنی پڕۆستات و نقرس و مایەسیری و ئاوهێنان و نەخۆشی سەرما بوون و بەردی گورچیلەو قەبزی و هەوکردنی پوك و نەخۆشی سیەکان و هەوکردنی گشتی بەسودە، بۆ میز گیرانیش بەکاردێت، بۆ جوانی پێست بە سوودەو ماسکی دەم و چاوی پێدەکرێت، زیادەڕۆی نابێت بکرێت لە خواردنیدا، ئەگەرنا دەبێتە هۆی ڕشانەوەو زۆربونی عارەقەو نابێت کەسی ڕەوان بیخوات چونکە ئیسهالی دەکات.

ئەم گیایە پێست و لاخ و گەڵاو میوەی بەکاردێت، ئەگەر وشك کرابێتەوە و هاڕدرابێت (٢٠ – ٤٠) گرام لە ناو نیو لیتر ئاودا یان شیردا بکوڵێت، بەیانیان لە

خورێنی بە دووجار یان سێ جار لە ماوە ی نیو کاتژمێر بیخواتەوە، وە یان دوو پیالە لەو گیایە لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێنە هەتا ئەبێتە نیو لیتر واتە ئاوەکە نیوەی ئەبێتە هەڵم. یان شیرەی گیاکە بە ئەندازەی (٥٠ — ١٠٠) گرام تێکەڵی هەنگوین بکە و جەمی یەك کەوچکی لێ بخۆ، ئەگەر بەس گوڵەکەی بێت (١٠ — ٣٠) گرام لە یەك لیتر ئاودا دەکوڵێنرێت، دەبێت گوڵەکە وشککراو بێت وە هەر ژەمەی یەك فنجانی لێدەخورێت.

کەنێرە (اکلیل الملك)

ئەو گیایە ئەو ناوانەشی هەیە (ناخنك، شاە افسر، یونجە زرد، اسپست، ناخنە، ملکا، گیاە قیصر، اصابع الملك) ئەو گیایە بەهێزکەری ذاکرة یە وە بۆ دژە هەوکردن بە کاردێت، زیادکەری میزەو قەبزکەرەو شیری دایك زیاد دەکات، خەوهێنەرەو دژە تەشەنوجە، بۆ سەکتەی مێشك و کۆڵسترۆڵ و ئارتروز باشە، بۆ زیپکەی دەم و چاو و ڕەوانی خوێناویی و ڕۆماتیزم و بەهێزکەری جنسە، بۆ هەڵامەت و بەدهەرسی و خروی هێلکەو هەوکردنیان و هەوکردنی ڕیخۆڵەکان و جیوب و لوت گیران و نەخۆشی جگەر و نازاری گوێ و نەخۆشی سپڵ بەسوودە و بەکاردێت وە لاوازکەرە، بۆ موی زیادەی دەم و چاوی ژنان بەکاردێت، بەڵام نابێت ژنی دووگیان بیخوات چونکە خوێنی سوڕی مانگانە دەکاتەوەو منداڵەکەی لەبار دەچێت.

ئەوانەی فشاری خوێنیان بەرزە نابێ بیخۆن وە بەزۆری نابێت بەکاربێت، چونکە تووشی سەرئێشەو ڕشانەوەت دەکات. وە ئەگەر هەفتەیەك بیخۆی

دەبێت دووهەفتە وازی لێبێنی، ئینجا هەفتەیەکی تر دەخورێت، وە ئەگەر بێت و بە شێوەیەکی بەردەوام بیخۆیت ئەوا توشی خوێن بەربونت دەکات.

بەکارهێنانی بەم شێوەیە، دەبێت پێش ئەوەی گوڵەکانی بپشکون سەرمتولە و گوڵەکانی بچنیت و وشکیان بکەیتەوە، لەناو شووشە هەڵیان بگرە تا کاتی بەکارهێنانی ئەگەر ویستت بیخۆیت ئەوا پڕی کەوچکێك بخەرە ناو پەرداخێك ئاوو دەمی بکە، ڕۆژی دوو تا سێ جار بیخۆرەوە هەر جارە و یەك فنجان.

گەڵاپەژم (اکلیل کوهی)

ئەم گیایە بەم ناوانە ناسراوە (اکلیل جبل، رومارن، رزماری، گل سرخ دریایی، نانەشان) دەرمانی ذاکرقیە و سودی بۆ زۆر شت هەیە وەك (ئازارشکێنە، دژمباکردنە، بەهێزکەری گشتی لاشەیە، دژە هەوکردنە، بزوێنەری ڕیخۆڵەیەو میز زیادکەرە، سەفراش زیاددەکات، دژە تەشەنوجە و بۆ ڕەوانی خوێناوی و تەرمشوحاتی زیادەی ژنانەو مایەسیری و ژانەسەرو بەردی گورچیلە و گیرانی سپڵ و جگەر و نەخۆشی پێست و هەوکردنی ناودەم و کۆڵستڕۆڵ و گیرانی خوێنبەرەکان و نەخۆشی شەکرەو کۆکەی کۆن و نەفەس تەنگی و نقرس و ئازاری دڵ و ناوهێنان و کۆکە ڕەشە و خەمۆکی و میگرن و فێ بەکاردێت، وە چاو بەهێز دەکات و دەمارەکان بەهێز دەکات و گەدەو هەزم بەهێز دەکات.

بەڵام نابێت بەزۆری بخورێت دەنا توشی ژەهراوی بوونت دەکات، وە نابێت ژنی دووگیان بیخوات، و بۆ کەسی گەرم مەزاج باش نییە مەگەر شتێکی ساردی لەگەڵدا بخوات.

شێوازی بەکارهێنانی: سەرەتوولەو گوڵەکانی دەچنەرێت و ووشک دەکرێتەوە لە شووشەدا هەڵدەگیرێت، (٥ – ١٠) گرام گەڵاو و سەرەتولەی لە یەك لیتر ئاودا دەکوڵێنرێت و دوای ساردبونەوەو پاڵاوتن لە شوشەدا هەڵدەگیرێت و ڕۆژانە (٣)جار هەرجارەی یەك فنجانی لێدەخورێتەوە.

هەنجیر

هەنجیر میوەیەکی ناسراوە لە هەموو دنیادا، بە تەڕی و بە وشککراوی دەخورێت بەڵام بە وشکی سودی زیاترە، بە مەرجێ بە پاکی و بە شێوەیەکی زانستی هەڵگیرابێت.

هەنجیر یەکێکە لەو میوانەی بۆ ذاکرة بەسودە، وە زۆر سودی تری هەیە بۆ پاککردنەوەی خوێن و فڕێدانی خڵتە زیان بەخشەکان و تا دادەبەزێنێ، دژە سەوداویە، فڕێدەری اسید اوریك و نەرم کەرەوەی سینگ و ڕیخۆڵەیە و بۆ چرکە میزەو بەهێزکردنی گورچیلەو میزڵدان باشەو ڕەوانی خوێناوی و ئاوهێنان و سەرمابون چارەسەر دەکات، دەزگای هەرس بەهێز دەکات بۆ مایەسیری و میزگیران و هەناسەسواری و هەوکردنی قورگ و چەوری خوێن کەمدەکاتەوە و بەهێزکەری توانای جنسیە و بۆ نقرس و دڵەکوتێ و لاوازی دەمار بە سوودە. بەڵام ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە نابێت بیخۆن، وە بۆ ئەوانەی جەرگیان لاوازە و سپڵیان تەواو نیە باش نیە هەنجیری وشك بخۆن، وە نابێت هەنجیر لەگەڵ تەماتە بخورێت چونکە ئەبێتە هۆی

بەدهەرسی، زیادەڕۆی لە خواردنی هەنجیر دەبێتە هۆی ناڕەحەتی گەدەو لاوازی توانای بینین و قەڵەو دەکات.

سەرەڕای ئەوەی کە هەنجیر وەك میوە ئەخورێت، بە شێوەی شەربەت و خۆشاویش بەکاردێت، شەربەتەکەی بەو شێوەیەی خوارەوە دروست دەکرێت:

دووکیلۆ هەنجیری وشك لەناو پێنج لیتر ئاودا بکوڵێنە تاوەکو یەك لیتر لە ئاوەکە ئەمێنێتەوە، ئینجا دووکیلۆ نۆکی سپی لەناو پێنج لیتر ئاودا دەکوڵێنی تا یەك کیلۆو نیوی لێدەمێنێتەوە، ئەوجار ئاوی هەردوکیان بپاڵێوەو تێکەڵیان بکە، ئەم تێکەڵەیە لەگەڵ یەك کیلۆو نیو هەنگوین لەسەر ئاگری هێواش دایبنێ، کەمێك دارچین و مێخەك و خولنجان و سنبل طیب ی تێبکە بەڕێژەی ٥ گرام نابێت زیاتر بێت. ئینجا (٥) گرام زەعفەران لەناو کیسەیەکی خام بکەو بیکە ناو تێکەڵەکە و جارجار تێکی بدە تا خەست دەبێتەوە بە ئاگرێکی هێواش، دوایی کیسە زەعفەرانەکە دەربهێنەو دوای ساربونەوەی لە شوشەی بکە، جەمی کەوچکێك لەو تێکەڵە بخۆ یان بیکە ناو پەرداخێك ئاو و بیخۆرەوە، دەرمانی باشە بۆ ذاکرة و چەندان شتی تر.

ئوکالیپتۆس

اوکالیپتۆس کە پێی دەڵێن (الك و صمغ ابی و کالیپتۆز) سودی بۆ بەهێزکردنی ذاکرة هەیەو دژە کرمە و ئیشتهای خواردن دەکاتەوە و دژە هەوکردنەو خڵتە فرێدەدات و خوێن بەربون دەوەستێنێت هەروەها سودی لێوەردەگیرێت بۆ سوتاوی و میگرن و هەوکردنی قورگ و ئاوی لوت ڕادەگرێت و بۆ نەخۆشی

سیلی سیەکان باشەو بۆ فێ و شەکرەو سوزەنەك و بەدهەرسی و بەهێزکەری گشتی سودی لێوەردەگیرێت.

بەڵام ئەوکەسانەی گیرۆدەی ژانەسەر و هەوکردنی گورچیلە و ڕیخۆڵەیان هەیە یان میزی خوێناویان هەیە نابێ بیخۆن زیادەڕۆی لە خواردنی ئۆکالیپتۆس دەزگای هەناسە لەکار دەخات.

بەکارهێنانی: بۆ خواردن دەم دەکرێت بە شێوەی چای گەرم یان شەربەتی سارد دەخورێتەوە، (٢٠ – ٣٠) گرام بۆ لیترێك ئاو دەکوڵێنرێت، ڕۆژی (٤ – ٥) فنجانی لێدەخورێتەوە، ڕۆژی نابێت لە (١٢) گرام زیاتر بخورێت وە نابێت لە چوار ڕۆژ زیاتر بخورێت بۆ کەسی بێتاقەت ٢تا٤ گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێت وە بۆ منداڵی خوار تەمەنی (٧) ساڵی نابێت بەکاربێت.

جاترە

ئەو ناوانەشی هەیە (صعتر، ماشا، افشن، اوشك، اویشم، پودنە کوهی، سرپولە، اوشن، اویشن شیرازی) بۆ ذاکرة زۆر بە سودەو بۆ ئەوانەی خوارەوەش بەسودە، ئیشتیها دەکاتەوە و خوێن پاك دەکاتەوە، دژە سەودایە، بزوێنەرە، تا لابەرە، خەوهێنەرە، سوڕی مانگانەی ژنان دەکاتەوە، زیادکەری میزە، بەهێزکەری لاشەیە، بۆ دەرمانی برین دەبێت، بۆ سەرما بوون دەبێت، بۆ هەوکردن بە سوودە، بۆ لاوازی جەستە، بۆ کۆکە، بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵە، بۆ توانای جنسی باشە، بۆ هێزی ئەعصاب، بۆ زیپکەی سپی ناودەم، بۆ کۆڵسترۆڵ و بۆ کۆکە ڕەشەو لەوزەتێن و ژەهراویبوون. بۆ ئیلتهابی ژنانە، و بۆ بەردی گورچیلە، و

شەوکوێری بۆ زیادکردنی شیری ژنان و فرێدانی خڵتەی خوێن، و نەفەس تەنگی و میگرن، بۆ جگەر، و ڕێڕەوی میز پاك دەکاتەوە.

ئەم ڕووەکەش هەروەك ڕووەکەکانی تر لە هەندێك باردا زیانی هەیە، لەوانە نابێت ژنی دووگیان بیخوات، زیادەڕۆی لە خواردنی دەبێتە هۆی گرفتی جنسی و کەم ئیشتیهایی، ئەوانەی گرفتاری (البومینن) نابێت بیخۆن.

بەکارهێنانی: (١٠ – ٢٠) گرام لە ڕۆژێکدا بەسێ جار وەکو چا دەم دەکرێت و دەخورێتەوە هەرجارەو فنجانێك. ئەگەر هەر هاڕاوەی گوڵەکەی بێت ڕۆژی (٢ – ٤) گرام بە سێ جار دەخورێتەوە بە دەمکراوی.

بادام

بادام یەکێکە لەو شتانەی سودی باشی هەیە بۆ بەهێزکردنی ذاکرة، سەرەڕای ئەوەش ئەم سودانەی خوارەوەی هەیە، سپێرم زیاد دەکات و دژە سەودایە و فرێدەری خڵتەی خوێنە و دژە خرویە، شیری دایك زیاد دەکات و دڵ و توانای بینین بەهێز دەکات، بۆ ئاوی چاو باشە بۆ ئەو مەبەستە شەوانە پێش خەوتن (١٠) دانە بادام بخەرە ناو ئاوی شلەتێن تا وای لێدێت بە ئاسانی تووێکڵەکەی لێبکرێتەوە، ئەمجار ئەم بادامانە لەگەڵ پەرداخێك ئاوی نەبات بخۆرەوە، ئەم بەرنامەیە تا یەك مانگ بەکاربهێنە توانای چاوت زۆر بەهێز دەکات. بادام بۆ توانایی گورچیلە و جنس بەسودە، بۆ کۆکە و هەوکردنی دەزگای هەرس و پوك باشە. بۆ کەم وەزن و قەبزی و خروێ نەخۆش و میزگیران و پێشگیری لەسەکتە بە سودە.

زیانەکانی بادام ئەوەیە کە زۆر بخورێت گەدەو جگەر ماندوو دەکات، وە ئەوانەی ڕیخۆڵەیان سستە ئەبێت بە کەمی بیخۆن، وە ئەو کەسانەی شەکرەی خوێنیان بەرزە نابێت بە زۆری بیخۆن.

جێگەی باسکردنە کە زەیتی بادام بۆ جوانکاری بەکاردێت بۆ نەرم و جوانکردن و چرچ و لۆچی پێست و جوانکردنی موو.

پنگە لیمۆ

ئەم گیایە بەم ناوانەش ناسراوە (بادرشم، بادرنجبویە، مفرح القلب، ترنجان، ملیس، حشیشە السنور، ملیسا فرنجمشك، وارنگ، بلسم، حشیشە النحل، گیا سەودا، پنگە لیمۆ) ئەم گیایە بەهێزکەری مێشك و ذاکرەیە، سەرەڕای ئەوەش بۆ چەندان نەخۆشی و گرفتی تر دەرمانە، دژی حەساسیەو سەوداو بەڵغەمە، خەوهێنەرە و فرێدەری ژەهرەکانی لاشە و (اسید اوریك)ە، زیادکەری سەفراو دژە فێ و دڵ خۆشکەرە، سودی بۆ دەزگای هەرس هەیە و بەهێزکەری دڵە و بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و سەرگێژە باشە، بەهێزکەری جگەر و سوڕی مانگانە ڕێکدەخات و بۆنی ناخۆشی ناودەم چارەسەر دەکات. بۆ ژانەسەرو میگرن و ویزەی گوێ و دڵ تێکەڵهاتن و نقرس و هەناسەسواری و کۆکە سودی لێوەردەگیرێت.

زیانەکانی لە زیادەڕۆی دایە دەنا هیچ شتێك دەست نیشان نەکراوە کە زیانی بۆی هەبێت ، ئەگەر بە ڕێژەی خۆی بەکاربێت.

بەکارهێنانی ئەم گیایە بەم شێوەیە: دەتوانرێت وەکو شەربەت بخورێتەوە بۆ ئەم مەبەستەش (٢٠ — ٥٠) گرام لە وشککراوی ئەم گیایە لە یەك لیتر ئاودا وەکو چای ڕۆژانە دەم دەکرێت و دەخورێتەوە. یاخود ئاوی گیایەکە بگرە چەند دڵۆپێکی لێیبخەرە سەر کڵۆشەکرێك و بیخۆ.

ڕازیانە ورده (بادیان ڕۆمی)

بەو ناوانەش ناودەبرێت (زیرە ڕۆمی، ئەنیسۆن، ڕازیانە شامی، بویانە، حب الحلوە، بادیان هندی، ڕازیانە ڕۆمی، الیانسۆن) ئەم گیایە بەهێزکەری باشە بۆ ذاکرة وە سودی بۆ جوانی و گەشەکردنی پێست هەیەو دژە باکردن و عارەقە هێنەرە و زیادکەری میزو ڕێکخەری سوڕی مانگانەی ژنانە و خڵت فرێدەرەو سپێرم زیاد دەکات و قابزەو زیاد کەری شیری دایکانە و فرێدەری (اسید اوریك)ە و خوێن پاکدەکاتەوە و نازار شکێنە و دەمار بەهێز دەکات و سودی لێوەردەگیرێت بۆ ئاوهێنان و خەوهێنەرەو بۆ میگرم و گرفتی ماسولکە باشە توانای جنسی زیادەکات، بۆ هەناسە سواری و فێ و بەهێزکردنی چاو کاریگەری باشی هەیە، پێست بەهێز دەکات و دژە ڕشانەوەو هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵەش چارەسەردەکات.ئەم گیایە زیانی بۆ ئەو کەسانە هەیە کە گەرم مەزاجن دەبێت شتێکی سارد مەزاجی لەگەڵ بخۆن دەنا توشی ژانەسەر دەبن، وە نابێت ژنی دووگیان بیخوات.

بەکارهێنانی: بە شێوەی پۆدر لەگەڵ نەبات یان لەگەڵ هەنگوین دەخورێت، بۆ هەرکەوچکێك هەنگوین (٢) گرام لەو گیایە دەخورێت ڕۆژی سێ جار

نیوکاتژمێر پێش نان ، یاخود (١٠) گرام لەگەڵ پەرداخێك ئاودا بکوڵێنەو بیخۆرەوە وە عارەقیاتی لێوەردەگیرێت، کە بەشێوەی گوڵاو دروست دەکرێت.

بێژان (بومادران)

ئەو گیایە کوێستانیەو چەندین ناوی تری هەیە وەك (علف هزار برگ، حبق الراعی، بومادرو، سویلاء، اسطا، الف ورقە، شویلاء، ارطامسیا، حزقیل، برنجاسف، اخیلیا، عشبة النجارین، عشبة الألفیة) بۆ ذاکرە و بۆ بیر زۆر بەسودە وە بۆ ئەوانەی خوارەوەش بەکاردێت ئازارشکێنەو دژە تەشەنوجە و توانا بەخشەو زیادکەری میزو دژە باکردنەو صەفرا بەرە و دژە هەوکردن و پاککەرەوەی خوێنە و بۆ بێئیشتهای باشەو دڵ بەهێز دەکات و بۆ بەدهەرسی و هەوکردنی ڕیخۆڵە باشە، بۆ سوڕی مانگانەی ژنان بەسودە، بۆ بریتی گەدەو سەرمابون و بەهێزکردنی ئەعصاب و زیپکەی دەم وچاوو سوتانەوەی میزەڕۆ سودبەخشە، هەروەها بۆ فێ و بەردی گورچیلەو مایەسیری خویناوی و ئرتروز و ڕۆماتیزم و خوێن بەربونی ناوەوە سودی لێوەردەگیرێت و ڕەنگی موو زەرد دەکات، کە لەگەڵ خەنە بخرێت.

ئەو گیایە دەبێ بەڕێژەی خۆی و بە ئاگاداریەوە بەکاربێت چونکە گیایەکی ژەهراویەو نابێ زیادەڕۆیی تیابکرێت وە نابێت ژنی دووگیان بیخوات.

بەکارهێنانی: (١٠ – ٢٠) گرام لەو گیایە بۆ یەك لیتر ئاو دەکوڵێنرێت و ڕۆژی (١ – ٣) فنجانی لێدەخورێتەوە وە پێویستە نیوەی ئەو ڕێژەیە ئامادە بکرێت بۆ هەرجارێك چونکە زوو بەسەر دەچێت.

فستەق (پستە)

چەند ناوێکی تریشی هەیە وەك (بسطاقیا، بسطیق، فستق، پوستا) بە کوردی فستەق ناودەبرێت. دەنکەکەی بەهێزکەری ذاکرەیە بەتایبەتی ئەگەر سوێر نەکرێت، وە بە خاوی سودی زیاترە، بۆ زۆر نەخۆشی و چارەسەری تر بەکارێت، بۆ خوێن پاککردنەوەو بۆنخۆشکردنی ناودەم و زیادکردنی سپێرم، دژە سەودایەو بەهێزکەری گشتی لەشە و بەهێزکەری دڵە و سپڵ و توانای جنسیە، لاوازی گورچیلەو کۆکەی کۆن و ئیلتهابی ژنانە چارەدەکات، بەهێزکەری جگەر و گەدەیە و بۆ برینی گەدە باشە و ئازارشکێنە و بۆ تینویەتی باشەو بۆ ئازاری میزڵدان بەسودە.

خواردنی ڕۆنەکەی دەبێتە هۆی ناڕەحەتی گەدە، ئەوانەی نەخۆشی نقرسیان هەیە نەیخۆن باشە، و بۆ ئەوانەی قەبزن زۆر خواردنی باش نیە، وەنابێت بە زۆری و بە بەردەوامی بخورێت بۆ ماوەیەکی زۆر دەنا دەبێتە هۆی ژەهراوی بوونی خوێن و باکردن و خروی پێست و ناڕەحەتی گەدەو اسید اوریك دروست دەکات.

دەبێت ڕۆژانە (١٠ – ١٢) دەنك بخورێت بۆ ماوەی (١٥- ٢٠) ڕۆژ ئینجا چەند ڕۆژێك وازی لێبێنەو بە هەمان شێوەی پێشوو دەست پێبکەوە.

پەنیر

پەنیر بە (چیز، پزیر، جبن) ناودەبرێت. ئەگەر بڕێت و پەنیر لەگەڵ شتێك بخورێت کە فۆسفۆڕ داربێت بۆ نمونە گوێز ئەوکات سودی زۆری دەبێت بۆ ذاکرة و مێشك، گرنگی گوێز لەگەڵ پەنیر لەوەدایە کە گوێز فسفۆڕی تێدایەو پەنیریش کالسێوم کە ئەو دوو توخمە یەکدەگرن پێکهاتەیەك دروست دەبێت و بەهۆی نۆکسجینەوە دەگاتە خانەکانی مێشك و بەشی ذاکرة بەهێزدەکات و سوودی تریشی زۆرە بۆ بەشەکانی تری لاشەمان، ئیشتیها دەکاتەوە و دژە سەودا و تا لابەرە و سەفرابەرە و بۆ بینایی چاوان باشەو بۆ کەم بونی گۆگرد باشەو بۆ کەمی مەگنسیۆم و کالسیۆم پڕدەکاتەوە بۆ شەکرە و ژەهرایبوون و یارمەتی هەزم دەدات و بۆ پەڵەی ڕەشی سەرپێست سودی زۆرە و بۆ بێ خەوی و ڕەوانی و هەوکردنی گورچیلە و برینی ڕیخۆڵەو کەمبونی (ڤیتامینB) کەمبونی (ڤیتامین B۱۲) بەسودە و پێشگیری دەکات لە کەڕبوون و لاوازی بیستن. جێی سەرنجە ئەگەر گوێز لەگەڵ پەنیردا نەخۆیت ئەوا یەکێك لەوانەی لەگەڵدا بخۆ وەك (خورما، مرزە، پنگ) چونکە ئاوا سودی زیاتر دەبێت و هەم زیانەکانی ڕونادات لەگەڵ یەك لەوانە بخورێت.

زیانەکانی: ئەو کەسانەی گرفتاری فشاری خوێن و بەردی گورچیلەو تصلب شراین و هەوکردنی پڕۆستات و هەناسەتەنگی و اسید اوریك و چەوری خوێن بوون ئەوانە نابێت پەنیر بخۆن بەتایبەتی بە تەنهای و بەزۆری زیانی زیاتر دەبێت. پەنیری سوێر بۆ قەبزی و بینایی چاوان و ئازاری گەدەو دڵ خراپە.

پەنیری چەور بۆ قەڵەوی خراپەو پەنیری کۆن زیانی زیاتری لێدەکەوێتەوە و نابێت بەزۆری بخورێت.

(پونە) پنگ

پنگ ئەو ناواناشی هەیە (یارپیز، ئومس، ملیە، حبق، مانتا پولپو، حبق التمساح، پودنە، سعتر الحمام، نعناع، پودنج) پنگ وەك چۆن بۆ ذاكرة بەسودە بۆ ئەوانەی خوارەوەش بەكاردێت، وەك ناسراوە پنگ دژە هەوكردنە و كرم كوژە و دژەباكردنە و دژە سەودایە و تا لابەرەو سەفرابەرە و دژە بەڵغەمەو دڵخۆشكەرە، و سەرمابون و لەوزەو جیوب و لەرزو تا و نقرس و بەهێزكردنی ڕیخۆڵەو كۆكە ڕەشەو بەهێزكردنی ئەعصاب و بۆ وەستاندنی ڕەوانی و زەردوی و ئاوهێنان و ئازاری دڵ باشە، وە پنگ بەهێزكەری سپڵ و دڵە، بۆ گرفتی جگەر و فشاری خوێن و نەخۆشیەكانی ڕەحەم و سۆڕی مانگانەی بە ئازارو بۆنی ناوەەم سودی لێوەردەگیێت.

زیانی لە زۆر خواردنی دایە كە دەبێتە هۆی ژانەسەرو ئازاری ڕیخۆڵەو زیادكردنی گەرمی لەش.

بەكارهێنانی: دەتوانی یەك پیاڵە پنگی وشككراو لەناو نیولیتر ئاودا بكوڵێنی بۆ ماوەی (١٥) خولەك دوای ساردبونەوە ڕۆژی (٢) فنجان دەخورێتەوە، هەروەها دەتوانیت بە ورد كراوی لەگەڵ ماست و پەنیرو زەڵاتەو بۆ ناو چێشتی شل و بەجۆرەها شێوە دەخورێت هەروەك بە سەوزی و بەتەڕی لەگەڵ چەندان شت دەخورێت.

پیاز

ناوەکانی تری ئەمانەن (سوقان، بصل، سوغان، قوماروس، سوغ، بسیلا، دوقص)، پیاز زۆر بەسودە بۆ ذاکرة وە بە دژە میکرۆب و دژە هەوکردن ناسراوە و بۆ لەناوبردنی ڤایرۆس سودی زۆرە ، بە شێوەیەك لە دنیادا بڵاوە کە لە سەر تا سەری زەوی دەخورێت و بەکاردێت، بە تایبەتی لەگەڵ گۆشت و برنجدا زۆر پێویستە کە بە کاربێت، سودی بۆ شل کردنەوەی خوێن هەیەو دەنگ نەرم دەکاتەوە و سینگ و گەروو نەرم دەکات و تا دادەبەزێنێ و بۆ شەکرەو دڵە کوتە و مایەسیری و بێ خەوی و چەوری خوێن و فشاری خوێن و جرج و لۆچی پێست و برینی واریس و خەستی خوێن و ڕەقبونی خوێنبەرەکان و بەردی زراوو هەوکردنی پڕۆستات و قەبزی و نازاری کەمەرو سەرما بون و بۆ هەموو ئەمانەو چەندان شتی تر سودی هەیە.

زیانەکانی: ئەو کەسانەی گەرم مەزاجن دەبێ لەگەڵ شتی سارد مەزاجدا یان زۆر بەکەمی بخورێت، بۆ کەمخوێنی و نارەحەتی گەدەو خروی پێست دەبێ لەگەڵ چاکسازەکەیدا بخورێت یان پارێزی لێبکرێت.

ئەگەر زیادەڕۆی بکرێت لە خواردنی لەوانەیە بۆ هەندێك کەس ببێتە هۆی بەدهەرسی و کەمی بینایی و کەم خوێنی و ایسهالی، ئەو جۆرە کەسانە کە ئەو جۆرە نارەحەتیەی توش دەبێت لە کاتی خواردنی وا باشە بە کوڵاوی بیخۆن، وە بۆ کەسێك کە پێی ناکەوێت بە خواردنی ئەو شتانە لەگەڵی چاك دەبێت،

بە خوێواوك بشۆردرێت یان لەگەڵ سرکە بیخوات یان لەگەڵ ئاوی هەنار و ئاوی کاسنی ئەگەر یەکێك لەوانەی لەگەڵ بخورێت پێی تێك ناچێت.

هێلکە

هێلکە لەو خواردنانەیە کەوا سودی زۆرە بۆ ذاکرە و توانای مێشك، سودی بۆ ئەمانەش هەیە، فرێدانی خلتی خوێن و زیادکردنی سپێرم و زیادکەری شیری دایکانە و دژە سەودایەو بەهێزکەری لاشەو دژە خوێنبەربونی قورگە و بۆ بێخەویش باشە، بۆ زراو و ڕەوانی سەفراوی و هەوکردنی پڕۆستات و بریتی گورچیلەو بریتی میزڵدان بە سودە، لەگەڵ ئەم سودانەش زیانی بۆ زۆر کەس دەبێت، بۆیە واباشترە بە دەڵمەی بخورێت یان بە زەیتی زەیتون بخورێت.

زیانەکانی:

١. خواردنی هێلکە بە خاوی واتا بێکوڵاندن کە هەندێك کەس دەیخۆن زیانی هەیەو زۆرێك لە ڤیتامینەکان تێکدەدات.

٢. هێلکە بە کوڵاوی بۆ ئەوانە خراپە کە قۆڵنج و ڕۆماتیزم و بەدهەرسیان هەیەو قەبزن، بە تایبەتی کە بە زۆری بیخۆن.

٣. خواردنی زەردێنەکەی بۆ ئەو کەسانەی کە بەردی زراویان هەیەو نارەحەتی گەدەو سوزەنەك و سفلیس و هەوکردنی پڕۆستات بۆ ئەوانە زیانی هەیەو خوێنیان پیس دەکات کە بە زۆری بیخۆن. ئەوا زیانەکەی بەرچاو دەبێت بۆیە پێویستە خۆیان بپارێزن لە خواردنی زەردێنەکەی.

٤. نابێ هێلکە لەگەڵ ماسی بخوڕێت زیانی زۆرەو هەروەها لەگەڵ خورماو شیرو لۆبیا دەبێتە هۆی بەدهەرسی.

٥. زیادەڕۆی لە خواردنی هێلکەدا دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە گورچیلەو گەدەو ڕیخۆڵەو نەخۆشی پێست و بێخەوی و زیپکەی دەم و چاو و ناڕەحەتی جگەر.

٦. ئەوانەی گرفتاری نەخۆشی واریسن نابێت سپیێنەکەی بخۆن.

٧. ئەوانەی گرفتاری چەوری خوێن و ڕەقبونی خوێنبەرەکان و ڕیخۆڵەو بەڵەکی و فشاری خوێن و حەساسیەت و خرویان هەیە دەبێت پارێزی لێبکەن، دەبێت بزانین پارێزمانای بەکارنەهێنانی نیە بە شێوەیەکی هەمیشەیی بەڵکو کەمکردنەوەیەتی.

کەوەر

کەوەر ئەو ناوانەشی هەیە (سوزی، کیلاخە ، کراث، البق، کالوخ، کوار) سودی بۆ ذاکرة هەیەو بۆ ئەوانەش بەسودە، دژە هەوکردنەو میز زیادکەرەو خەستکردنی خوێن و زیادکردنی شیری دایك و ئیشتها دەکاتەوە، چاککەرەوەی برینەو سوڕی مانگانە دێنێت و نەرمکەرەوەی پاشەڕۆیە، هەروەها بۆ پەڵەی ڕەشی پێست و کۆکە ڕەشەو ئازاری کەمەرو جگەر و ڕۆماتیزم و ڕەقبونی خوێنبەرەکان و قەڵەوی و تەنگەنەفەسی و هەوکردنی ڕیخۆڵەو لەکەی سپی لەسەر پێست و بەهێزکەری توانای جنسی و ئازاری سپڵ و قەبزی و بۆ پێشگیری لە شەکرەو فشاری خوێن و بەدهەرسی باشەو اسید اوریك و نقرس و بەردی زرا و ڕەوانی بۆ ئەوانە بە سودە.

زیانەکانی:

١. خواردنی تۆوی کەوەر بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی سی و گورچیلە و میزڵدانیان هەیە باش نیە.
٢. زیادەڕۆی لە خواردنیدا دەبێتە هۆی زیادبونی سەوداو زیان بە پوك و زراو دەگەیەنێ و بای پێ دەکەیت و بۆ ژانەسەرو بێخەوی و بۆ بینایی چاو خراپە کە بە زۆری بخورێت.
٣. ئەوانەی گەرم مەزاجن نابێت بەزۆری بیخۆن یان دەبێت لەگەڵ شتی سارد مەزاجدا بیخۆن.
٤. ئەونەی گرفتاری ڕەوانی خوێناوین نابێت تۆوەکەی بخۆن لە خواردنی سەوزەکەش پارێز بکەن باشە.

تووە (توت)

تووە ئەو ناوانەشی هەیە (توث، تت، تود، فرساد، هزارمیوە) میوەی تووە زیادکەری ذاکرقیە و سودی بۆ ئەو شتانەی لای خوارەوەش هەیە، میز زیادکەرەو نەرمکەرەوەی ڕیخۆڵەو پاشەڕۆیەو بەهێزکەری گشتی لاشەیەو زیادکەری شیری دایکانەو دژی حەساسیەت و بەهێزکەری ئەعصاب و تینویەتی کەمدەکاتەوەبۆ بەدهەرسی و بەهێزکردنی جگەر و بینایی باشەو بۆ ناڕەحەتی سپڵ و ڕیخۆڵەو دوانزەگرێ بە تایبەتی، دژە کرمەو بۆ وشکی لوت و نقرس و اسید اوریك فرێدەدات و توانای جنسی زیاد دەکات.

زیانەکانی:

١. لە دوای خواردن بیخۆی مەزاج تێکدەدات.

٢. ئەوانەی گرفتاری نەخۆشی گەدەن هەندێکیان پێی تێکدەچن یان کە دڵ و سپڵیان نەخۆش کەوتبێت پارێزی لێبکەن باشە، بەڵام کە نەخۆش نەبن ئەوانەش بەهێز دەکات و بەسودە بۆیان واتە نابێتە هۆی نەخۆشی.

٣. تووی وشك بە زۆری بخورێت زیان بە دەزگای هەناسە دەگەیەنێت.

٤. زیادەڕۆی لە خواردنی تووداً لەوانەیە توشی ڕەوانی یان ئیسهالی بکات یان ئازاری گەدەی توش ببێت.

کەواتە هەموو شتێك سنوری هەیەو زیاد لە ڕێژەی خۆی زیانی هەیە، ئەوەی باسکرا بۆ تووی سپی یە بەڵام جۆرەکانی تری لە شوێنی خۆی باسکراوە.

چا (چای)

چا زۆر جۆری هەیە بەڵام ئەوەی لێرە باس دەکرێت مەبەست لە چای ڕەشە، کە لەلای خۆمان زۆر باوەو بەکاردێت، سودی بۆ ذاکرة هەیەو بۆ چەند شتی تریش وەکو دژە هەوکردنەو زیادکەری شیری دایکانەو میز زیاد دەکات، بۆ بۆنی ناودەم و ئاوهێنان و ڕەوانی و نقرس و ئەعصاب باشەو پێشگیری دەکات لە سەکتەی دەماغ و لاوازی گەدەو گورچیلە.

زیانەکانی:

١. خواردنەوەی چای گەرم بۆ زیپکەی ناو دەم و ددان و قورگ و گەدەخرابە.
٢. چا گەر لە دوو کاتژمێر زیاتر مایەوە بە کۆن دەژمێردرێت و دەبێتە هۆی ژەهراوی بون و بۆ چەند شتی تر خراپەو سودی نامێنێت.
٣. خواردنەوەی چای خەست و بە ڕەنگ دەبێتە هۆی لاوازی ذاکرة و اسید اوریك و بەدهەرسی و ژەهراوی بونی خوێن و ناڕەحەتی گورچیلە و میزلدان و پەیدابونی بەرد، وە دەبێتە هۆی ئەوەی کە چەند کانزایەك کاری خۆیان نەکەن و ڤیتامینەکان تێکدەدات. بەتایبەتی کەلەدوای نان خواردن ڕاستەوخۆ بخوڕێتەوە مادەی ئاسن لەناودەبات لەبەر ئەوە توشی کەم خوێنی دەکات
٤. ئەوانەی گیرۆدەی ڕۆماتیزم و بەردی گورچیلە و برینی دوانزەگرێ و لەوزە و نەخۆشی دڵن نابێت چا بخۆنەوە یان کە دەیخۆنەوە زۆر بە کەمی و بە کەم ڕەنگی وە یاخود دەبێت چای سەوز بخۆنەوە.
٥. زیادەڕۆی لە خواردنەوەی چا بۆ ژن توشی هەوکردنی میزەڕۆی دەکات.
٦. زیادەڕۆی و زۆری دەبێتە هۆی بەدهەرسی و زراو و پوکانەوەی ئێسکان و دڵە کوتێ و زەردی ددان و ئازاری گەدە و اسید اوریك و بێ توانایی جنسی.

کەواتە باشیەکەی لەوەدایە کە هەموو جەمێك نەخوڕێتەوە وە پێش نان نەخوڕێتەوە تاکو (٢) کاتژمێر دوای نان بە کەم ڕەنگی بخوڕێتەوە.

چەوەندەر

بەو ناوانەش ناودەبرێت (چغندر، چوقەندور، قنوتلون، بت، بنجر، چگنر، سلّقە سورە، الشوندر) بەهێزکەری ذاکرەیە و چەندان تایبەتمەندی تری هەیە لەوانە، توانای گشتی لاشە زیاد دەکات و ئارام بەخشەو نەرم کەرەوەیە و پاککەرەوەی خوێنەو زیادکەری میزە، خوێن ڕاگرەو ئیشتیها کەرەوەیە و دژە بەلّغەمەو خەستکەرەوەی خوێنە. بۆ فشاری خوێن و هەوکردنی میزڵدان و بۆ توانایی جگەر و ڕەوانی و ئەعصاب و بەلّەکی و لەوزە و ئازاری گوێ و ئازاری گورچیلە و مایەسیری و ئاوی مرواری چاو و ژانە سەر و کەم خوێنی و ئازاری جومگەو نەخۆشی پێست و پڕمین و واریس و اسید اوریك سودی هەیە، پێشگیری دەکات لە سەکتەی مێشك و بەهێزکەری توانای جنسی یە. بۆ هەموو ئەوانە بەسودە کە بەشێوەی زانستی و بە ڕێژەی خۆی بەکاربێت.

زیانەکانی:

١. هەندێك لە منداڵان بە خواردنی چەوەندەر توشی حەساسیەت دەبن.

٢. ئەوانەی شەکرەیان بەرزەو فشاریان بەرزەو ناهەحەتی گەدەیان هەیە پارێزی لێبکەن و بە کەمی بیخۆن، ئەگەرنا زیانی دەبێت بۆیان.

٣. زیادەڕۆی لە خواردنی چەوەندەر دەبێتە هۆی تێکدانی ڕێکخستنی ڤیتامینەکان، بەتایبەتی (ڤیتامینC) ، وە دەبێتە هۆی دڵ تێکەڵ هاتن و باکردن و ڕشانەوەو بەرزی فشاری خوێن و ناڕەحەتی گەدە.

پێکوڵە (خارخاسك)

ئـەو ناوانەشـی هەیـە (دمیرتیکـانی، حمـص الامـیر، کوهـك، سـەکوهە، خـسك، جنجك،خار غلتان، شکر حنج، سـەکوهك، خارسـەگوش، هـەرواء، پیکـل، ضـرص العجوز) بۆ بەهێزکردنی ذاکرة بەسودە، هەروەها بۆ ئەوانـەش بـە سودە وەکو دژە هەوکردنەو دژە سەودایەو وە زیادکەری میزە وە بەهێزکـەری گشتی یـە و خـوێن ڕاگـرەو زیادکـەری سـپێرم و دژە بەڵغەمـە، بـۆ بـەهێزکردنی گـەدەو زیـادکردنی بینـایی چـاوو ناڕەحـەتی گورچـیلەو بـەرد و ڕمڵـی میزڵـدان و سـوتانەوەی میـزەڕۆ و سـوزمنەك چـارە دەکـات. هـەوکردنی میـزەڕۆ دەرمـان دەکات بۆ پوك و بڵقی ناو دەم و هەوکردنی قورگ و قۆڵۆن و قەبزی بەسودە.

زیانەکانی:

١. نابێ ژنی دووگیان بیخوات.

٢. زیادە ڕۆی لە خواردنی زیانی دەبێت بۆ ژانەسەر.

بـەکارهێنانی: باشـترین شـێوە ئەوەیـە عەرەقەکـەی بگیرێـت واتـا ئـاوی پاڵێوراوەکـەی بگیرێـت و ڕۆژانـە دوو فنجـانی لـێ بخورێتـەوە، یـاخود پـڕی کەوچکێك لە گیاو چقڵی وشککراوەکەی لەناو یەك پـەرداخی ئـاو دا بکوڵێنێـت بۆ ماوەی (١٥) خولەك، وە دوای ساربونەوەی دەپاڵێورێـت، نیـو کاتـژمێر پـێش نان خواردن دەخورێتەوە، دوو تا سێ جار بۆ ماوەی (٢ - ٣) هەفتە.

پرپرە

بەو ناوانەش ناودەبرێت (بوقل، خرفە، لونك، بقلە زهرا، بقلە اللیینە، چلوك، فرفین، پرپەهین، حلبە، خسبی، خضروع، رجلە، بقلە المبارکە، فرفخ، کهول، یرقان سالی، بوخلە، خیلفە، پەلپینە) توانای ذاکرة زیاد دەکات، بۆ ئەوانەی خوارەوەش بەکاردێت، تا لابەرەو نەرم کەرەوەی ڕیخۆڵەو پاشەڕۆیە، بەرد فرێدەرە و زیادکەری میز و فرێدەری خڵتەی خوێنە و دژە سەودایە، کرم کوژە و پاککەرەوی خوێنە و بۆ ژانەسەری گەرم باشە، بۆ سوتانەوەی میزەڕۆ و وە بۆ بەهێزکردنی ئەعصاب و سپڵ و جگەر سودی لێ دەبینین وە بۆ زراو باشە، اسید اوریك فرێدەدات و بۆ ئاوهێنان بەکاردێت بۆ هەوکردنی پوك و حەساسیەتی پێست و سوتانەوەی ڕەحەم وە بۆ ئەوانەی زوومەنیان دێت، بە سودە بۆ هەوکردنی گەدەو برینی ناوەوە و بەسودە بۆ نقرس و هەتاو بردنیش باشە.

زیانەکانی:

١. ئەو کەسانەی کە سارد مەزاجن وە ئەوانەی کە چاویان کزەو سپڵیان نەخۆشە نابێت بە زۆری بیخۆن.
٢. زیادەڕۆی لە خواردنی پرپرە بۆ ئازاری ددان و بێئیشتهای و کزی چاو زیان بەخش دەبێت.

بەکارهێنانی: بە زەڵاتەو شلەو وەك سەوزەش دەخورێت، وە ئەگەر وشککرابێت دەتوانین لەگەڵ کاهو یان لەگەڵ گوڵە زمانەگا تێکەڵی بکەین بەیەکەوە

بکولێت، ئاوەکەی دەخۆینەوەو بۆ دەرمان وە لە شیرەی گیایەکە بە ڕێژەی (٦٠-١٢٠) گرام تێکەڵ بە شیردەکرێ هەروەها کوڵاندنی تۆوەکەی لەناو ئاودا یان لەناو شیردا بەکاردێت.

خورما

خورما بەوناوانەش ناسراوە (خرما، دوم، فقور، کھجور، تمر، قەسپ، بلح) بەڵام کە باسی جۆرەکانی بکەین ئەوا یەکجار زۆر جۆری هەیە، هەرجۆرەش چەند ناوێکی هەیە، بەپێی نوسراوەکانی کشتوکاڵی جیهانی تا ئێستا زیاتر لە (٧٠٠) جۆر خورما ناسراوە.

خورما یەکێکە لەو خۆراکانەی ئاکرة بەهێز دەکات وە دەیپارێزێت سەرەڕای ئەوەش بۆ زۆر شتی تر سود بەخشە، ئەوانەی خوارەوە بەشێکن لەو سودانەی: توانا بەخشی گشتی یە کرم کوژو، نەرم کەرەوەی ڕیخۆڵەیە، زیادکەری شیری دایکانە، وە زیادکەری سپێرم وتوانای جنسی یە، دژە بەڵغەم و خڵتە فرێدەرە لە سنگ، بۆ بەهێز کردنی ئەعصاب و ئازای کەمەر و ژەهراویبون و دژە ژەهری زیندەوارانە و بۆ بەردی گورچیلەو بۆ توانای بینین و نقرس و اسید اوریك و وە کەم خوێنی و قەبزی و ڕۆماتیزم و بەهێزکردنی دڵ باشە، و قەڵەو دەکات ئەگەر دوای نانخواردن، لاوازکەرە ئەگەر پێش نان بخورێ. ماسولکە بەهێز دەکات بۆ پتەوی ئێسکان و ئاوسانی پڕۆستات، بۆ سیل و زەردا و و دڵەڕاوکێ بەسودە.

زیانەکانی:

١. ئەوانەی گەرم مەزاجن یان ئەوانەی ئازاری گورچیلەو حەساسیەی پێست و گرفتی سپڵ و شەکرەیان هەیە دەبێت پارێز بکەن لە خواردنی خورما.
٢. زیادەڕۆی لە خواردنی خورما دەبێتە هۆی خروی پێست و زیادبونی سەوداو زیپکەی ناودەم بەدهەرسی و ئازاری ددان و ژانەسەر.

دارچین

ئەو ناوانەشی هەیە (دارصینی، دارچین بری، سهرین، افیمونا، سلیخ، سلیخه، انتی بیوتیك طبیعي، القرفه، دژە پیری).

دارچین بۆ ذاکرة زۆر بە سودە سودی تریشی هەیە هۆی زیادکردنی سپێرم و دژی بەڵغەم و میز زیادکەرە و ئیشتیها دەکاتەوە، دژە خەمۆکی و، بەهێزکردنی ئەعصاب و شەکرە و گیرانی جگەر و خوێنرێژی ناوەوە و ڕۆماتیزم و لەوزەتێن و بۆنی ناخۆشی ناودەم و بۆنی ئارەقەی لەش و سەرما بوون و نزگرەو ڕێکخستنی سوڕی مانگانەی ژنانە، بۆ قۆڵۆن و گەدەو ڕەوانی و ڕشانەوەو هەستانەوەی فشاری خوێنی دابەزیو، بۆ پیر و بەسالاچوان توانای گەشە دەبەخشێت، بۆ نەخۆشی و لاوازیەکانی و دوای نەشتەرگەری باشە، بۆ توانای جنسی و بۆ سستی کەمەرو بۆ کەم خوێنی باشە و بۆ ئاسان کردنی منداڵ بونی ژنان و یەك ڕۆژ پێش منداڵ بوون چەند جار بیخواتەوە، بۆ تاداری و هەناسەسواری و گەشە و سوڕی خوێن دژی کرم و ڤایرۆس و هەوکردنە، بۆ ئەوانەی لە شوێنی شێدار دەژین زۆر باشە ، ترشی خوێن

کەمدەکاتەوە و دژە تەشەنوجە، بۆ گوێ گرانی لە گوێ دەکرێت بە قەترە، بۆ ئازاری ددان لەسەری دابنێ.

زیانەکانی:

١. بۆ ئەوانەی گەرم مەزاجن وا باشە بە کەمی بیخۆن، یان دەبێت شتی سارد مەزاج لەگەڵی بخۆن وە ئەوانەی فشاری خوێنیان بەرزە نابێت بیخۆن. یان کە توشی قەبزی و تصلب شراین و کۆلسترۆڵ و صرع و برینی گەدە و پرۆستات بوون وا باشە پارێزی لێبکەن.
٢. نابێت ژنی دووگیان دارچین بخوات تاکو ڕۆژی پێش منداڵ بوون.
٣. زیادەڕۆی لە خواردنی دارچین دا هەموو سودەکانی پێچەوانە دەبێتەوە بۆ زیان و ڕۆژی لە (١- ٤) گرام وە بە چا دەخورێتەوە.

ڕیحانە

ڕیحانە ئەو ناوانەشی هەیە (سلطان الریاحین، ریحان الملك، صعتر هندي، سبزه، شیرانه، حبق صعتر، سبزي سلطاني، اسغر، سپرغم) سودی هەیە بۆ بەهێزکردنی ذاکرة هەروەها شیری دایکان زیاد دەکات و سپێرم زیاد دەکات وە ئارام بەخشە و تا دادەبەزێنێت، دژە باکردنەو خەوهێنەرەو بۆ توانای گەدە باشەو بۆ بەهێزکردنی دڵ باشەو گورچیلە بەهێز دەکات، وە جگەر چالاك دەکات، توانی جنسی زیاد دەکات بەتایبەتی بۆ ژنان، بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵە و تصلب شراین و کۆلسترۆڵ و تەشەنوج و فێ و خەمۆکی و سەرمابوون و ئازاری قورگ و فشاری خوێن و هەوکردنی میزەڕۆ باشە، بۆ ددان باشە.

زیانەکانی:

١. ئەوانەی نەخۆشی مێشکیان هەیە دەبێت پارێزی لێبکەن.

٢. زیدەڕۆی لە خواردنی ڕیحانە بۆ ژانەسەرو چاو خراپە.

بەکارهێنانی: گەڵای وشککراوەی (١٠ – ٤٠) گرام بۆ لیترێك ئاو دەم دەکرێ، تۆوەکەی (١ – ٣) گرام لە ڕۆژێکدا دەم دەکرێت، یان بە ڕێژەی خۆی لەگەڵ دەرمانەکانی تردا بەکاردێت، بڵاو دەبێت بزانیت وەکو سەوزەش دەخورێت، بەڵام جۆری سپیە ڕێحان نەك ڕەشە ڕێحان.

زەعفەران

زەعفەران ئەو ناوانەشی هەیە (زەعفەرو، کروکوس، جساد، عبیر) بۆ بەهێزکردنی ذاکرة بەسودە، وە بۆ ئەوانەش بەکاردێ، بۆ نارێکی لە سۆڕی مانگانەی ژنان بۆ نەزۆکی بۆ توانای جنسی بۆ کەمکردنەوەی چەوری وگەیاندنی ئۆکسجین بۆ هەموو لاشە بەتایبەتی مێشك و خانەکانی، بۆ هەناسەسواری و دژە سەودایە و بەهێزکەری گشتی لەشە و بەهێزکەری خوێن و زیادکردنی سپێرم و دژە بەڵغەم و زیادکردنی شیری دایکان و بۆ فرێدانی بەرد و زیادکردنی میز و، دژەهەوکردن و دژە خەمۆکی و شادیهێنەرو یارمەتی هەزم کردنی خواردن دەدات بۆ تەشەنوج و بۆ بێخەوی و دوو ڕۆژ پێش لە دایك بوون ژنی دووگیان چای زەعفەران زۆر بخواتەوە منداڵ بوونی ئاسان دەکات. ئارەق هێنە و گەرم کەری دەرونە و بۆ توانای چاو باشە، لەناو گوێ دەکرێت بۆ هەوکردن، بۆ ئاوهاتن لە چاو دەکرێت.

زیانەکانی:

١. نابێت ژنی دووگیان بیخوات تاکو ڕۆژی پێش منداڵ بوون.
٢. ئەوانەی توشی تصلب شراین یان سکتەی مێشك و کۆڵسترۆڵ و اسید اوریك و چاو کزی و سەرگێژە بوون دەبێت پارێزی لێ بکەن.
٣. زیادەڕۆی زۆر ترسناکە لە خواردنی زەعفەراندا.

بەکارهێنانی: بەشێوەی دەمکردن وەك چا دەخورێتەوە بەڵان ڕۆژێ نابێت لە (٢) گرام زیاتر بخورێتەوە بۆ یەك جار دەبێت لە نیو گرام کەمتر بێت، زەعفەرانی ئەصڵی تەنها بە دوو پەنجە چەند هەودایەك هەڵدەگریت وە لە پەرداخێك ئاودا دەم دەکرێت، دوو گرام بۆ یەك لیتر ئاو دەم دەکرێت.

زنجەفیل

زەنجەفیل ئەو ناوانەشی هەیە (زەنجەبیل، جرجیل، سندهی، شنگلیل، زنزبیل، راسن) سودی بۆ ذاکرة هەیە و بەهێزی دەکات. وە بۆ ئەوانەش بەکاردێت و زیادکەری ئارەقە و زیادکەری میزە و خڵتە فرێدەرە و تا لابەرە و ئیشتیها دەکاتەوە و کرم کوژە و دژە باکردنە و نەرم کەرەوەی ڕیخۆڵە و پاشەڕۆیە، زیادکەری سپێرمە، کەمکەرەوەی تەڕی ناو دەم و تفی زۆرە و دژە هەوکردنە و بۆ توانای جنسی باشە بۆ ژانەسەر و بۆ ئازاری کەمەر و خروی پێست و بەدهەرسی و کۆڵۆن و زەردوی و شەو کوێری و کۆڵسترۆڵ و ناڕێکی سوڕی مانگانە و خوێنڕێژی ناوەوە بە سودە، بەهێزکەری گشتی لاشەیە و دژە کرمە و بۆ ئازاری قورگ و ناودەم بە خەستی غەرغەرەی پێ دەکرێت بۆ

گیرانـی دەمارەکـانی دڵ و ئـاوی سـپی چـاو باشـە. بـۆ ئەوانـەی بـە سـواربونی ئۆتۆمبێل تێکدەچن پێش سواربون کەمێك لـە زەنجـەفیل لـە ناودەمیـان بجـون وە ڕایگـرن تـاکو تامەکـەی تـەواو دەبێـت، گـەرمی زۆر دەدات بـە لاشـە و بـۆ زستانان باشترە و بۆ ئازاری ددان باشە.

زیانەکانی:

ئەوانەی قورگیان بڕیندارەو ناسکە بـە هـۆی هەڵامەتـەوە قورگیـان ژان دەکات نەیخۆن باشە، زیادەڕۆی لە خواردنی دا لەوانەیە ببێتـە هـۆی تـاو ناڕەحـەتی و گەرم مەزاجان دەبێت لەگەڵ شتی سارد مەزاج بیخۆنەوە.

بەکارهێنانی: یەك گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێتەوە یـان بـە تـەنها دەمـدەکرێت و وەك چا دەخورێتەوە، یان لەگەڵ چای دەکرێـت، یـان لەگـەڵ نـەعنا و ڤـانیلا و هێل دەکرێت.

شێلم

شێلم بە ناوی (بوشاد، شلغم، برشاد، شلجم، اللغت) ناسـراوە، سـودی بـۆ ذاکـرة زۆرەو بـۆ زۆر مەبەسـتی تـریش بـەکاردێت لەوانـە، بـۆ کردنـەوەی ئیـشتیها بەسودە، خڵت فرێدەرە و زیادکەری سپێرمە و دژە بەڵغەمە و میز زیاد دەکات و دژە هەوکردن و تەشەنوجە، بۆ سیل و فشاری خوێن و شەکرە و ڕۆماتیزم و کەم خوێنی و هەناسە سواری و قەڵەوی و چـەوری زیـادەی لـەش و چەسـپینی پارچە خوێن بە دیوارەکانی مولولەکانەوە هەڵدەکـەنێت، بـەهێز کـەری توانـای

جنسیە، بۆ بەهێزکردنی توانای چاو و گورچیلە و هەوکردنی قورگ و بەهێزکردنی ئەعصاب و هەوکردنی ڕیخۆڵە بەسودە، وە مەڵحەمی گەڵاو تۆوەکەی بۆ نەخۆشی پێست بە سودە، وە بۆ ژنی دووگیان بەسودە. ئەم ڕووەکە چارەسەری گوڵی دەکات

زیانەکانی:

١. شێلم بە خاوی درەنگ هەزم دەبێت و دەبێ بە کوڵاوی بخورێت، یان ئاوەکەی بگیرێ ئەوجار بەکار بێ، دەنا دەبێتە هۆی باکردن.
٢. ئەوانەی نەخۆشی دڵ و غودەی تروئید و نەخۆشی فێیان هەیە دەبێ پارێز بکەن لە خواردنی شێلم.
٣. زیادەڕۆی لە خواردنی شێلم دەبێتە هۆی سەودا و بەدهەرسی و ڕێگر دەبێت لە وەرگرتنی یۆد.

بەکارهێنانی: بەشێوەی کوڵاندن لەناو دۆشاوی خورمادا وە لەناو هەنگوینداو بەشێوەی شەربەت بۆ منداڵان و بۆ دەرمانی سینگ و کۆکە و گەرو دەتوانی سەلکێکی گەورەی شێلم بەتەنکی تووێکڵەکەی لێ بکەیتەوە و بە درێژی لەسەرەوە بۆ خوارەوە دوولەتی بکەو ناوەکەی چاڵ بکە و هەندێك شەکر یان نەباتی کوتراو بە ناوەکەی بکە بەئەندازەی نەوەی کە چایەکی پێ شیرین دەکرێت، ئینجا ئەو لەتانە لەناو قاپێك دابنێ تا ماوەی (٢) کاتژمێر، دوای ئەوە ئەو ئاوە بخۆرەوە کە لێی پەیدا بووە، بەڵام نابێت تا (٢) کاتژمێر هیچ

شتێك بخوێت. وە شێلم بە شێوەی ترشیات دروست دەکرێت کە وەك ترشیات دەخورێت، وە لەگەڵ بڕوێشدا وشك دەکرێتەوە بۆ چێشتی زستانە .

شویت

شویت ناوی تری هەیە وەك (شبت، شود، رازیانەی کاذب، شوا، سود، سزاب البرز، سنوت، شوید).

شوید بۆ ذاکرة بەسودە و بۆ چەندان شتی تر سودی هەیە، دژە تەشەنوجە، فرێدەری خڵت و زیادکەری شیری ژن و زیادکەری سپێرمە، دژە باکردنە و بەرد فرێدەرە و زیادکەری میزە، سوڕی مانگانەی ژنانە دەکاتەوەو بۆ فشاری خوێن یەسودەو عارەق دەردەکات، تۆوەکەی بجوی دژی ڕشانەوەیە و بۆ بێ خەوی باشەو میکڕۆب و بەکتریا دەکوژێت و بۆ نەزگرە باشە و ئاوی شویت بۆ ئازاری گوێ دەبێت، دوو ڕۆژ پێش منداڵ بوون ژنی دووگیان بیخوات پڕۆسەی منداڵبونی بۆ ئاسان دەکات، وە بۆ توانای جنسی ژنان بە سودە، بۆ چارەسەری ڕشانەوە تۆوی شویت دەجوەرێت.

زیانەکانی:

١. ژنی دووگیان نابێ بیخوات تا دووڕۆژ پێش منداڵ بوون.
٢. پیاو نابێ بەزۆری و بەردەوام بیخوات چونکە شەهوەت کەم دەکات.
٣. ئەو کەسەی گرفتاری بریتی گەدە بێ و ناڕەحەتی گورچیلەی هەبێت دەبێ پارێزی لێ بکات.

٤. نابێ تۆوی شویت لە پێش ناندا بخورێت.

٥. زیادەڕۆی لە خواردنی شویت بە تایبەتی تۆوەکەی دەبێتە هۆی کەمی بینایی و بەدهەرسی و ئازاری گورچیلە پەیدا دەکات.

بەکارهێنانی: شویتی وشککراو بۆ دەمکردن (٤ – ٨) گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێت، تۆوەکەی (٣) گرام دەخورێت لە ڕۆژێکدا. ئەگەر زەیتەکەی بێت ڕۆژی (٦٠) قەترە بە سێ جار لە ڕۆژێکدا دەخورێت بە تێکەڵکردنی لەگەڵ ئاودا. وە ئەگەر ئاوە دڵۆپێنراوەکەی بێت (٥٠ – ١٠٠) گرام لە شەو و ڕۆژێکدا بە چەند جار دەخورێتەوە.

هەنگوین

هەنگوین نەو ناوانەشی هەیە (بال، مالی، انگبین، شاه انگبین، شهد، عسل) هەنگوین بۆ زیادکردنی ذاکرة زۆر باشە و بۆ ئەوانەی خوارەوەش دەرمانە و بە سودە، دژە هەوکردنە و بۆ برینی سوتاو باشە، دژە بەڵغەمەو بۆ برین و بۆ کردنەوەی ئیشتیهای خواردن و فرێدەری بەرد و زیادکەری میزەو کەمکەرەوەی تەڕای زیادەی ناو دەمە، ئارامکەرەوەیە و مێشك ئارام دەکاتەوە و تورە بوون ناهێلێت و بە دژە پیری ناسراوە، بۆ جوانکاری بەکاردێت و بۆ سوربونەوەی دەم و چاو دەبێت لەگەڵ زەیتی کەتان پێی چەور دەکرێت، وە بۆ بینایی چاو لەگەڵ ئاوی نێرکە پیاز هەریەکەی دڵۆپێك دەکرێتە ناوچاو، وە بۆ کرێژ و مووهەڵوەرین و کەچەڵی بەکاردێت، بۆ جیوب و کەم خوێنی

بەسودە، بۆ مایەسیری و هەوکردنی ڕیخۆڵەو کۆکەو ئازاری سینگ و سیل و بەڵغەم و فشاری خوێن و تەشەنوج و عرق نسا و نقرس و هەوکردنی ئەندامی زاوو زێی هەردوو ڕەگەز و ڕێکخستنی سوڕی مانگانەی ژنان و بۆ توانای جنسی باشە و میکرۆب و فایرۆس دەکوژێت.

زیانەکانی:

١. کەسانی گەرم مەزاج و ئەوانەی توشی قەڵەوی و تاداری و لاوازی بینین هاتوون نابێت هەنگوین بە زۆری بخۆن.
٢. هەندێك منداڵ پێی ناڕەحەت دەبێ.
٣. زیادەڕۆی لە خواردنی توشی ژانەسەرت دەکات.

ئەوکەسانەی کە هەنگوینیان پێ ناکەوێت واتە پێی تێکدەچن ئەگەر ئەو شتانەی لەگەڵ بخۆن ئەوا پێی تێکناچن ئەوانەش: ئاولیمۆ، ئاوی هەناری ترش، سرکە، گژنیژ، شەربەتی نارنج.

تاڵیشك (كاسنی)

تاڵیشکە بەو ناوانەی تریشی دەناسرێتەوە (الهندباء عشبي، هندبه، چاشنی، سوكنه، اجی مارول، سرس، أميرون، شكوريا، ساوس، انطوبيا، قاصدك، هنبير، قجوان، الشوك المبارك، بابردەڵە، گیا کەوە، تاڵە کەوە)

تاڵیشکە بۆ ذاکرۆ زۆر باشە، وە بۆ زۆر نەخۆشی و گرفتی تر سود و کەڵکی هەیە. تاڵیشک کرم کوژە و خوێن پاك دەکاتەوە و صفرا دەردەکات و تا دادەبەزێنێ و دەرمانی شەکرە و کۆڵسترۆڵە و دژە هەوکردنە و ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە، دژە سەودایە و میز زیاد دەکات و بۆ جگەر بەسودە، بۆ زراو و دەوالی و مایەسیری و دڵە کوتێ و کەم خوێنی و بۆ چەوری دەوری جگەر بەسودە، بۆ بینایی چاو و بە تایبەتی شیری ناو سەلکەکەی زۆر باشە، بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن و بۆ ترشەڵۆکی گەدە و ڕیخۆڵەکان و ئاوی مەنی زیاد دەکات، دژە سەرەتانە و بۆ سپڵ و قەبزی و ژانەسەری کەسانی گەرم مەزاج باشە، بۆ برینی سەرەتانی و بۆ قورگ و لەوزەو ناو دەم بە غەرغەرەو خواردن دەبێت، ڕەگەکەی بۆ ڕۆماتیزم و ئاوهێنان باشە بۆ نەخۆشی پێست و سیل بۆ پەڵەی سوری سەرپێست بۆ ژەهراوی بون لەگەڵ ڕازیانە بەکاردێ.

زیانەکانی:

خواردنی تۆوەکەی توشی ڕشانەوەت دەکات، زیادەڕۆی لە خواردنیدا باش نیە بۆ ئەوەی سودی هەبێت و زیانی نەبێت بەو شێوەیە بە کاری بهێنە: پڕی کەوچکێك لە وشککراو و وردکراوی بۆ یەك پەرداخ ئاو بۆ (١٥) خولەك بکوڵێ پێش نان دەخورێتەوە، گەڵا تەڕەکانی هەرجارە (٤ – ٥) پەلك لەگەڵ زەڵاتە دەخورێت، ئاوە گیراوو پاڵێوراوەکەی (٥٠ – ١٥٠) ملم لە ڕۆژێکدا، وە بە حەبیش (٢ – ٥) گرام لە ڕۆژێکدا سێ جار دەخورێت.

کەرەوز

کەرەوز بەو چەند ناوانەش ناودەبرێت (کروز، کرسب، الکرفس، کرسم، کرفس رومی) بە یەکێك لە بەهێزکەرەکانی ذاکرة ناسراوە، بۆ زۆر شتی تر سودی هەیە لەوانە: میز زیاد دەکات و دژە بەڵغەم و سەفرابەر و پاککەرەوەی ژەهراوی بونی لاشەیە، خوێن دەپاڵێویت و خڵتە و اورەی خوێن ناهێڵێت و خوێن خەست دەکاتەوە، تۆوەکەی ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و توانای جنسی زیاد دەکات، دژە باکردنە و جگەر پاك دەکاتەوە و بۆ هەناسە سواری بە سودە، بۆ هەڵامەت و دەنگ نووسان باشە، بەتایبەتی ئەگەر بە خاوی ئاوەکەی بگریت و بیخۆیتەوە، هەروەها ئاوەکەی لەگەڵ ئاولیمۆ تێکەڵ دەکرێت بۆ لەوزە و قورگ باشە، بۆ ڕۆماتیزم و نقرس ئاوی کەرەوز لەگەڵ سرکەو ئاولیمۆ بەیەکەوە دەخورێتەوە، وە تڵپەکەشی بە گەرمی لە شوێنی ئازار دەبەسترێت، کەرەوز شیری دایکان زیاد دەکات، ئەوانەی گورچیلەکانیان بەرد دروست دەکەنەوە وابا‌شە هەموو ڕۆژێك بە ڕێژەیەکی باش کەرەوز بخۆن بۆ ئەوەی بەرد دروست نەبێتەوە.

زیانەکانی:

١. خواردنی تۆوەکەی لەوانەیە ببێتە هۆی ڕشانەوە، وە ئەوانەی نەخۆشی سییەکانیان هەیە نابێت تۆوی کەرەوز بخۆن.

٢. کەسێك دووپشك پێوەی بدات نابێت کەرەوز بخوات، وە ئەگەر لە شوێنێك بوێت مەترسی پێوەدانی دووپشك هەبوو نابێت کەرەوز بخۆی چونکە توانای ژەهرەکەی چەند بەرانبەر زیاد دەکات.

٣. ئەوانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە یاخود فێ و مالیخولیایان هەیە دەبێت پارێز بکەن لە خواردنی.

٤. زیادەڕۆی لە خواردنی کەرەوز سودەکانی پێچەوانە دەکاتەوە بۆیە دەبێت بەم ڕێژەیە بەکاربێت لە ڕۆژێکدا: گەڵاکانی تا (٥٠) گرام، بە کوڵاوی تا ٢٠٠ گرام، ئاوە پاڵێوراوەکەی (٣) فنجان، تۆوەکەی یەك کەوچك.

گژنیژ

ئەو ناوانەشی هەیە (گشنیز، جشنیز، کزبرە، گشنیج، کسبرە، الکزبرە، کسیرە، جلجلان حبشی) بەهێزکەری ذاکرەیە و بۆ ئەو شتانەی خوارەوەش بەسودە، ئارام بەخشە، خەوهێنەرە، شادی هێنەرە، دژە تینویەتی یە، فرێدەری اسید اوریك و دژە کرمە و ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە، دژە باکردنەو اورەی خوێن فرێدەدات عارەق هێنەرەو دژی هەوکردنە، تۆوەکەی زۆر بەکاردێت بۆ باکردن و کردنەوەی ئارەزوی خواردن و بۆ کردنەوەی سوڕی مانگانەی ژنانە، شیری دایکان زیاد دەکات، بۆ هەڵامەت و گرانە تا و بێخەوی و ئازاری سینگ بەسودە، تۆوەکەی دەجوەرێت بۆ ئازاری ددان و زیپکەی ناودەم، بۆ سکچونی خوێناوی و مایەسیری تۆوەکەی دەبرژێنرێت و ورد دەکرێت و لەگەڵ نەبات دەخورێت. گەڵاکانی بە تەڕی و وشککراوی بۆ چێشت و سوپ بەکاردێ، بۆ ژەهراوی بوون

بە ماددەی پڕۆتین و هەناسەسواری و کۆکە باشە، پێشگیری دەکات لە ترشانی گەدەو ڕشانەوە ڕادەگرێت، بۆ بۆنی ناودەم بەسودە.

زیانەکانی:

١. ئەوانەی سەرمتانی خوێنیان هەیە یان فێ و حصبە یان هەیە دەبێ پارێزی لێ بکەن.
٢. زیادەڕۆی لە خواردنی گژنیژ خراپە بۆ توانای جنسی و بینایی و سستی بەدەن بەگشتی و ذاکرة پەرێشانی و خەوزڕان.

بەکارهێنانی: دەنکەکانی (٢ – ٥) گرام لە ڕۆژێکدا بە تێکەڵکردنی لەگەڵ تۆوەکانی تر یان لەگەڵ هەنگوین دەخورێت بە سێ جار لە ڕۆژێکدا، گەڵا وشککراوەکانی (١٠ – ٣٠) گرام لە سێ پەرداغ ئاودا دەم بکە بۆ یەك ڕۆژ، زەیتەکەی (١٠ – ٢٠) قەترە لە ڕۆژێکدا، ئاوە دڵۆپێنراوەکەی (٥٠ – ٦٠) گرام لە ڕۆژێکدا بە چوار جار دەخورێتەوە.

گوڵە حاجیلە

بەو ناوانەش ناسراوە (بابونە، بەیبون، بابونج، بابانی، باوینە، حبق البقر، چاونیشە، تفاح الارض، بابانە، بابونە ڕۆمی، بانج، اقحوا، گل گاو چشم، بابونە المانی، بابونە گاوی، بابونە بزرگ، برنجاسف، گوڵ مینا، گوڵاڵە جنانە، چاوگایە، چاوە پشیلە، چەرمێ، چەرمگ، عین القط، زهرة الغریب)

بەیبون بۆ ذاکرة زۆر بەسودە بۆ چەندەها نەخۆشی و گیروگرفتی تر بەسودە، وەکو فرێدەری سەفرا و کردنەوەی سوڕی مانگانەی ژنان و زیادکەری شیری ژنان و دژە باکردنە و خڵت فرێدەر و پاککەرەوەی خوێنە و میز زیاددەکات، دژە هەوکردن و بەرد فرێدەر و ئازارشکێنە و بۆ بریني گەدە و ڕیخۆڵە دەرمانە و بۆ ئەعصاب و توانای جنسی و بەهێزکەری مێشکە و بۆ ژانەسەر و شەقیقە بەسودە، بۆ میزە چرکێ و بۆ تەڕی زیادەی ژنانە و بۆ چاو ئێشە و بۆ ئازاری ماسولکە بەسودە، تا دادەبەزێنێ لە کاتی هاتنی ددانی حەوت ساڵی، بۆ بێ خەوی و کەم خوێنی و بۆ ئازاری گوێ و بۆ قەڵشینی دەست و پێ و بۆ جوانی پێست و موو بەکاردێت، بۆ ژەهراوی بوون و بۆ ئازاری کەمەرو بۆ ژنانی تەمەنی نا ئومێدی و بۆ ئاوسانی سپڵ و بۆ مایەسیری و لەوزمتێن و قورگ و بریني دەرەوە و ناوەوە بۆ ڕۆماتیزم بەسودە، بۆ ئەوەی قەڵەوببیت بەسەر برنجی دابکە.

زیانەکانی:

١. نابێ ژنی دووگیان بیخوات، وە ئەوانەی فشاری خوێنیان بەرز دەبێتەوە و توشی پڕۆستات بوون وا باشە پارێزی بکەن لە خواردنی بەیبون.
٢. نابێ لەگەڵ گوێزو فستەق و گنەگنە و تانن و ژلاتین و سلفات و خوێ بخورێت. وە نابێت لە شتی مس و ئاسندا بکوڵێنرێت.
٣. زیادەڕۆی لە خواردنی دا بۆ دڵ باش نی یە، ئەگەر مانگێك بیخۆیت دەبێت پانزە ڕۆژ وازی لێبهێنیت دوای ئەوە بۆ سێ هەفتە بیخۆوە.

بەکارهێنانی: بە دەمکراوی (٥ – ١٠) گرام لە نیو لیتر ئاودا دەم دەکرێت، یەك فنجان نیو کاتژمێر پێش نان دەخورێتەوە. پۆدرەکەی (٢ – ١٠) گرام لە ڕۆژێکدا دەخورێت بە هەنگوین یان لەگەڵ هەر خواردنێکی تردا، لەگەڵ دەرمانی تر تێکەڵ دەکرێت بە ڕێژەی (٢ – ٨) گرام بە کەپسول بەکاردێت ڕۆژی یەك یان دوو کەپسول.

گوڵەباغ

گوڵەباغ: واتە(گوڵی سور، قیزیل گوڵ، گل محمدی، ورد الاحمر، بستانی، گل صد برگ، سوری، صدپر، گل گلاب، الورد الشاحبە، گوڵە چا، گوڵی گوڵاوی)

سەرەڕای سودی بۆ ذاکرة بۆ ئەوانەش بەکاردێت، دژی هەوکردن و بەڵغەمە و ئازار شکێنە، کەمکەرەوەی ئاوی ناو دەمە و شادی هێنەرە و تا دادەبەزێنێ، وە بۆ ئیلتهابی ژنانە بەسودە. بۆ ژانەسەرو گەرمی لەش و چاو و گەدە و گورچیلە و سکچون و سیل و قورگ و نەخۆشی دڵ و نەخۆشیەکانی دەمار و بۆ جنسی ژنانە باشە، بۆ موو هەڵوەرین و بۆ خوێنی لوت و گەرو وە بۆ دروست کردنی عەتر و گوڵاوی ناو خواردن بەکاردێت.

زیانەکانی:

زیانی لە زیادەڕۆی دایە بۆ پیاوان بە تایبەتی ئارەزوی جنسی دادەبەزێنێ.

بەکارهێنانی: بۆ خواردنەوەی چایەکەی (٦٠) گرام بۆ لیترێك ئاو ڕۆژی دوو فنجانی لێ دەخورێتەوە، یان گوڵاوەکەی لە شەربەت و کێك و مرەبا دەکرێت،

بەڵام زەیتەکەی بە دڵۆپە بەکاردێت، ئاوەکەشی ڕۆژی تا (١٠٠) سی سی زیانی نابێ بە چوارجار لەگەڵ خواردنەکان بخورێ.

هەندێك لەو شتانەی كە بۆ ذاكرة بەسودن

- افتیمون : واتە(الاكلنك، دارس، زجمول، زرا ریح، سس صغیر).
- أملە كە ئەوانەشی پێدەڵێن (أملا، أنولا، أملج، اونلا، سنانیز، ارها).
- بالنگ ناوەكانی تری (أطروخا، بالاك، مارسیقا، دبال، دباله، بادرنگ، ترنج، بجوز، شیروز، تفاح مایی، شك، سدرا، قنطرما، أترج).
- بلسان ناوەكانی تری (بلسم مكی، عود بلسان، بلسان مكی، بشام).
- بەڕو ناوەكانی تری (بلوط، پالیت، بالوط، سندان، بری، عفصیج، كستناء، دارمازو، قلابو، ثمر الغواء، دار بەڕو).
- (بهمن سرخ و بهمن سفید) واتە بەهەمەنی سورو بەهەمەنی سپی.
- پای شیر ناوی (شمیلا و رجل الاسد) ی پێدەوترێت.
- پەمۆ ناوی تری (پەنبە، دەنكە پەمۆ، دەنكە لۆكە).
- تباشیر :واتە(طباشیر قلمی، مەعجونێكە لەگڕێی قامیشی دەردەهێنرێ.
- جۆ دوسەر:واتە (جودار، دبوك، بارنج، دبله، جودر، دیرك، شوفان).
- چوب چینی بەوناوانەشی ناسراوە (ریشە چینی، اسكین، ریشە سالسپاری، عشبە صینی، عشبە معریبە، عشبە النار).
- حشیشە الملائك بە ناوی حشیشە الملائق ناسراوە.

- حشيشه النور.
- خاویار: (صعقر، باو عمراه، خص السمك، تخم ماهی، گەرای ماسی).
- خردل: پێشی دەڵێن (اسفاد، حنابیسی، أسوری، أهوری).
- خمان کبیر که پێی دەڵێن (خمان اسود، انگور کولی، پلم، یاس کبود، بلخون، سبوقه، شبوقه).
- زغال أختە :واتە(اختر زغال، زغال، مران، قرانیا، حب الشوم).
- زنبق بەو ناوانەش ناودەبرێت (چنبە، سوسن ازاد، زنبق سفید).
- سداب پێشی دەگوترێت (سیاب، فیجن، پیم، روتا، رو، بیم).
- سرکه پێی دەگوترێت (خل، أستوم، فینقون، خەل، ئاوی ترشیات).
- سعد پێی دەڵێن (مشك زمین، سعد خوراکی، حب الزلم، مشك زیر زمین، طبلان، صباح الخیر، سعد هندی، قرقرون).
- سمنو به (سەمەنی و مالت) ناودەبرێت.
- سنبل رومی واتە(نارد، ناردین، ناردین هندی، سنبل اقلیطي).
- سوسنبر:واتە(سر سنبل، سیه سنبل، أس بویه، خالواش، نعناع صحرایی، دباب، نعناع فلفلی، حاشا بری، سیسنبر، نمام الملك).
- شاهدانه واتە(شاه دانج، حشیشه الفقرا، کنف، تیل، ورق الخیال).
- شقایق نعمان که پێشی دەڵێن (لاله حمراء، أشك خونی، لاله سرخ، شقیق، لاله، لاله داغ دار، گوڵاڵه سوره).
- شنبلیله که ئەو ناوانەشی هەیه (شنبله، حلبه، فریقه، خلبه، شملّی).

- شیطرج بەو ناوانەش ناسراوە (تره تیزك وحشی، عصیب، موچە، مسواك الساعی، شیترە، جا جهروان، خامشە، شیترنج).
- صبر زرد: واتە(ألوا، چادروا، أزوال، صبارە، أزواء، سولع، صعدنا).
- صندل کە بە (سانتل و چندن) ناودەبرێت.
- نیسك ئەو ناوانەشی هەیە (عدس، مرجمك، مرجی، مرحبك، مرجومك، قاقوس، ملس، نسك، بنوسرخ).
- علف چای واتە(هوفاریقون، هیوفاریقون، هزار چشم، چای کوهی، حشیشة الجزاء، حشیشة القلب، نار قیصر، گل راعی، چا کێویلە).
- عنصل ئەو ناوانەشی پێ دەوترێت (پیاز موش، بصل الخنزیر، پیاز دشتی، عنصلان، پیازە سەیە).
- عود:واتە(عود، عود هندی، عود سمندری، عود صندلی، قلیا، أنجوع).
- غافث بە ناوەکانی (فافث، مشکانیە، قاصیق اوتی، قیزیل بیپراق، اکرسو) فرنجمشك (حبق الصعتری، قرنفل بستانی، حبق الکرمانی،
- فلفل سفید بە ناوی (أنج بیبر و بیبەری سپی) ناودەبرێت.
- فلفل سیا بەناوی (قرە بیبر، ایسوت، أستی اود، حافظ الکافور، فلفل اسود، ارنفس، بیبەری ڕەش، ئالّەت) ناودەبرێت.
- قهوە بە ناوی (کافە و کهوە و قاوە) ناودەبرێت.
- کدو حلوایی بە ناوەکانی (کدوتنبل، قرع رومی، قباق، کولەکەی چێشت یان کولەکەی مرەبا) ناودەبرێت.

- کشمش ئەو ناوانەشی هەیە (کشمیش، انگورخشك، زبیب بی دانه).
- کمازریوس به ناوی (مازریوس، بلوط الارض صغیر، خامر ریوسی، ماندارووی تلخ) ناو دەبرێت.
- کنجد ئەو ناوانەشی پێ دەڵێن (کونجی، کنجو، کونید، جلجلان، سمسم).
- کندر واتە(لوبان، لبان، کلیخا، سبت، سیغروس، لیپان،کوندر).
- کنگر فرنگی (عکوب بستانی،خربع بستانی، ارتیشو کنگربستانی، زلم بستانی، أنگنار).
- گینگو به ناوی (رینگو و درخت معبد) ناو دەبرێت.
- گل رز پێشی دەڵێن گوڵەڕەز، گوڵی گوڵاوی، گوڵە باخ، گوڵی سور.
- گل کلم (قەڕنابیت، قرنابیط، گوڵەکەلەم)ی پێدەڵێن.
- گلابی ئەو ناوانەی هەیە (هەرمێ، أمرود، عباسی، انجاس، خوج، عرموط).
- گلپر ئەو ناوانەشی هەیە (گول پر، انگدان خوشبو، انجدان ابیض، حلتیت طیب، جزر البقر، انجدان طیب، لوله پر، انجدان، اسفندلیون).
- گۆشتی سور، گۆشتی ئاژەڵ.
- گوێنی ئەو ناوانەشی پێ دەڵێن (گون، استراغالیس، اسگرغالوس، کتیرا، مخلب الصقاب، علف کتیره، ئالیکی گاجوت).
- ماست ئەو ناوانەشی هەیە (لبن الحامض، قاتیق، بوقورت).
- مریم گلی واتە (میرمیە، خزنە، مریمی، مریم چمنی، گوڵە مریەمە).
- مصطکی واتە (أزوا، ماستیك، علك رومی، رماس، کندر رومی، مستکی،

- نارگیل ئەو ناوانەشی هەیە (گوێز هیندی، جوز هندی، نارجل، بازنج).
- هلیلە کابلی ئەو ناوانەشی هەیە (شجرة شعیر هندي، أهليلج كابلی، هەلیلە) هەلیلە زەرد و هەلیلە ڕەش هەیە هەردوکیان بۆ دەرمان دەبن.

هەندێك لەو شتانەی کە بۆ ذاکرة زیانیان هەیە

ئەم شتانەی کە ئێستا ناویان دەهێنین بۆ ذاکرة زیان بەخشن بەتایبەت ئەکەر بێت و زیادەڕۆی تیدا بکرێت، هەندێکیان سود بەخشن بەڵام کە لە ڕێژەی خۆی تۆزێك زیاد بەکارهات ئەوا زیانی دەبێت لەوانە:

(پاقلە، بەنج، تریاك، چایی، خەشخاش، زەعفەران، شەفتالو، کوکنار، خوێ، چەڵتوك، پیاز، پەنیر، خردل، جوزبویا، سێو، کاهو، وسمە، کەوەر، مهر گیا، خەشخاشی سپی، بزر البنج، جگەرە کێشان)لەو شتانەی سەرەوەدا هەندێکیان زۆر زیان بەخشن ئەگەر بێت و بە ڕێژەی کەمیش بەکاربێن.

ئەو ڤیتامینانە کاریگەر یان لەسەر ذاکرة هەیە

(ڤیتامین\B):

بەناوی (تیامین) ناسراوە، کاریگەری زۆر باشە لەسەر مێشك، گەشە دەداتە ئەو بەشەی کە قسەی پێدەکەیت، منداڵ کە زوو فێری قسە دەبێت نیشانەی ئەوەیە تیامینی تەواوە و بێ نیازە لەو بارەوە.

هەروەها ئەو ڤیتامینە هەڵگری هۆکاری ئارامی و دژە تورەبونە، بۆ دەزگای هەرس و دڵ و سیەکان زۆر پێویستە، چونکە کەم بونی لەسەر دەزگای هەرس

کاردەکاتە سەر قەبزی و بێ ئیشتیهایی و باکردنی گەدەو ڕیخۆڵەکان، وە کەمبونی دەبێتە هۆی دڵەکوتێ ، هاوڕێ لەگەڵ تەنگە نەفەسی دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری پەستانی خوێن و نارێکی کاری دڵ، گەورەترین کاریگەری نەرێنی ئەو ڤیتامینە ئەوەیە کە دەبێتە هۆی دروست بونی نەخۆشیەك پێی دەڵێن (بری بری) کە لە ڕابردوودا لە ڕۆژهەڵاتی دوور خواردنی ئەوان بە زۆری بریتی بوو لە برنجی سپی کراو، ئەو نەخۆشیە وەکو نەخۆشیەکی ناوچەیی لەوێ بڵاو بوبۆوە، جاری واهەبووە بۆتە هۆی مردنی هەزاران کەس، ئەو نەخۆشیە جۆرە فەلەجێکە لە قاچەکانەوە دەست پێدەکات تا دەگاتە ماسولکەکانی سینگ و شان و مل، تا وایان لێ دەهات نەیان دەتوانی ڕێ بکەن، ئەو نەخۆشیە تەنها مرۆڤەکانی نەگرتبۆوە بەڵکو توشی ئەو باڵندانەش دەبو کە هەمان برنجیان دەدانێ. لەسەر ئەو نەخۆشیە زاناکانیان هەستان بە لێکۆڵینەوەی هۆکارەکەی، بۆ یان دەرکەوت کە ئەوان برنج بە بێ تۆێکڵەکەی دەخۆن کە زۆربەی (ڤیتامینB) لە تۆێکڵەکەی دایەئێتر لەو کاتەوە زۆربەی خەڵکی ڕۆژهەڵات و کۆریەکان و یابانیەکان و چینیەکان و بەشێك لە هیندستان بڕیاریان دا کە ئیتر برنج سپی نەکەن و بە تۆێکڵەوە بیخۆن واتە بە (چەڵتوك) بیخۆن، وەك دەبینین ئێستا ئەو نەخۆشیە زۆر کەم بۆتەوە، جگەلەوەش کاریگەری ئەوە بەسەر موو و پێستیانەوە دیارە، دەبینین زۆر بەتەمەنا ئەچن، بەڵام ڤزیان هەر ڕەشە و سەریان نارۆتێتەوە، وە پێستیان بە کەمی توشی چرچ و لۆچی دەبێت.

لە ئێران دانیشتوانی پارێزگای ڕەشت و گەیلان خواردنی سەرەکیان برنجە، بەڵام ئەو نەخۆشیە لەناو ئەواندا بەرچاو ناکەوێت، بۆیە هاتن لەمەیان

کۆلێیەوەو بۆیان دەرکەوت کە ئەو خەڵکە هەموو ڕۆژێك سیر دەخۆن، وە لەگەڵ هەموو جەمێکدا کە برنج و گۆشت دەخۆن وەك کارێکی پێویست و ئەرکێك پیازی لەگەڵ دەخۆن، لەبەرئەوەی برنج ئەگەر پیاز یان ماستی لەگەڵ بخورێت ئەوا ئەو کەلێنە پڕ دەکاتەوە، کە لەکەمی (ڤیتامین\B) دروست دەبێت لە ئەنجامی لێکردنەوەی تۆکڵەکەی. هۆکاری دووەم ئەوەبوو کە خەڵکی ئەو ناوچەیە مەشرۆباتی کحولی ناخۆنەوە، چونکە مەشرۆب بۆ لەناوبردنی ئەو ڤیتامینە کاریگەری زۆری هەیە، هۆکاری سێیەمی ئەوەیە کە ئەوان سەوزەو میوە زۆر دەخۆن بە هۆی ئەوەی ناوچەکەیان گشتی باغ و ڕەزە، وە لە ڕۆژێکدا زۆربەی سەوزەکان دەخۆن. ئەم هۆکارانەی سەرەوە بوونە هۆی ئەوەی کە ئەو نەخۆشیە لەو ناوچەیە دەرنەکەوێت.

لە دونیادا ڕۆژانە هەزاران کەس توشی گیرو گرفتی گەورە دەبێت بەهۆی نەخۆشیەکانی دڵ و گەدە و دەمار و مێشك، دکتۆرەکان بە زۆری بۆ چارەسەری ئەوانە سود وەردەگرن لە (ڤیتامین\B)، وە شارەزاو دکتۆرەکانی بواری ڕووەکی داوا دەکەن کە بۆ بەدستهێنانی ئەو ڤیتامینە سود لە سەوزەو میوەو بەرهەمی تەڕو تازەی سروشتی وەربگرن، کە ئەو ڤیتامینەیان تێدایە، بۆ نموونە: تۆکڵی برنج کە سۆی پێدەڵێن، کاهوو سپیەناغ و کەلەم و بادام و فندق و گوێز و گێزەرو کاڵەك و چەندان سەوزەو میوەی تر.

ئەو ڤیتامینە لەناو ئاودا دەتوێتەوە وە لەگەڵ ئارەقە دەردەچێت، هەربۆیەش ئەو کەسانەی کە لە وەرزی هاویندا ئارەقە زۆر دەکەن یان کاری گران دەکەن، پێویستە زیاتر لە کەسانی ئاسایی ئەو شتانە بخۆن کە ئەو ڤیتامینەی تێدایە،

ڕۆژانە بۆ کەسێکی ئاسایی پێویستە (١ – ٢) میلی گرام لەو ڤیتامینە بچێتە ناو خوێنەوە وە بەشێکی بەهۆی ئۆکسجینەوە بگاتە خانەکانی مێشك بۆ ئەوەی ذاکرەی لاواز نەبێت.

ئەو ڤیتامینە هەروەك لە ئاودا شی دەبێتەوە، لە بەرانبەر گەرمادا خۆڕاگرە، لە گەرمای شێداردا لە (١١٥) پلەی سەدی تا دوو کاتژمێر خۆی دەگرێت، بەڵام لە گەرمای وشك بە باشی خۆی ڕادەگرێت و خراپ نابێت. (ڤیتامینB١) لەبەرامبەر تیشکی سەرو وەنەوشەیی هەستیارە. ئەو ڤیتامینە بەهۆی گیاو هەندێك لە میکرۆبەکانەوە دروست دەبێت، مژینی ئەو ڤیتامینە لە لایەن ڕیخۆڵەکانەوە زۆر ئاسانە.

جێگەی باسە ئەو ڤیتامینە لە ناو لەشدا کۆنابێتەوەو هەڵناگیریت، ئەگەر کەسێك ڕێژەیەکی زۆر لەو ڤیتامینە بخوات ئەوا زۆربەی لە ڕێگەی میزو ئارەقەوە فرێدەداتە دەرەوە.

(ڤیتامینB١) بە هاوکاری ڤیتامین (B٦ & B٢) و اسید نیکوتینیك، لە ڕێکخستنی مێتاپۆلیسم گلوسید کاری گرنگ ئەنجام دەدات، چونکە ئەو ڤیتامینانە، بەشێکی کۆئەنزیمن کە لە ڕێکخستنی و بنیاتنانی خانەکانی لەشدا کاریگەرن و کارەکتەری باشن.

نیشانەکانی کەم بونی (ڤیتامینB١)

نیشانەی کەم بوونی ئەو ڤیتامینە بە دوو شت دەردەکەوێت، یەکەم ئەوەی کە لە ڕابردودا باسمان کرد، کە نەخۆشی بری بری بوو، کە خۆشبەختانە لە ناو خەڵکی ئێمەدا ئەو نەخۆشیە نیە، وە لەو وڵاتانەش کەهەبوە زۆر کەمبۆتەوە.

بەڵام لە وڵاتی خۆمان مەترسی لێدەکرێت چونکە کەسی وا هەیە کە ڕۆژانە بڕێکی زۆر برنج دەخوات و کەمتریش سیر و پیاز و سەوزە و میوە بەکاردێنن. شایەنی باسە نانی سپی واتا ئاردی سفر، مەترسی لە برنجەکە کەمتر نیە بەڵکو زیاترە، چونکە هەموو ڕۆژێك برنج ناخورێت، بەڵام ڕۆژانە سێ ژەم نان نەخورێت، ئەو گەنمە کە پێستە قاوەیەکەی لێ دەکرێتەوە لە کۆی (١٤) مادده کە لە گەنم دا هەیە تەنها (٤) دانە دەمێنێتەوە، لەگەڵ ناوکەکەی کە نیشاستەیەکی قورس و گرانە بۆ هەزم، وە ئێمە ئەبینین کە نانی بازاڕ و صەمون و هەموو شیرینی و هەویر کاریەکان بە ئاردی سفر دەکرێت. ئەوەی جێی داخە ئەوەیە کە کەم کەس نرخ و بەهای سۆو پێستی کەنم و برنج دەزانن و دوری فڕێ دەدەن!!!

بۆ زانیاری لەسەر ئەم باسە سەیری کتێبی (سروشت و تەندروستی) بکە. نیشانەکانی نەخۆشیەکەش لە قاچەکانەوە دیار دەدات، قاچەکانی بێ هێز دەبن و توشی هەناسە سواری و بێ مەیلی لە ڕۆیشتن و زوو ماندو دەبێت.

دووەم نیشانەی کەمی ڤیتامینەکە ئەوەیە، بە بێ ئەوەی هەوکردن هەبێت توشی فەلەج دەبێت، نەخۆشەکە سەرەتا هەست بەئازار و سوتانەوە دەکات بە شێوەیەك وەك بڵێی دەرزی دەچێت بە لەشیدا، دواتر توشی هەست نەکردن دەبێت و شل بونی بەدەن بەتایبەتی ماسولکەکانی پێ و بازو و تا وای لێ دێت توانای جوڵە کەم دەبێت، نیشانە سەرەتاییەکانیشی بریتیە لە بێ ئیشتیهایی ڕەوانی بەین بەین وە یان قەبزی و ڕشانەوە و گەورەبوونی وورگ و ڕەنگ زەردی و ماندوویەتی و سستی نەعصاب و ماسولکە ڕاوەستانی گەشەو نەمانی

تـەڕی دەزگـای هـەرس بـەهێزی و بەپەلـە لێـدانی دڵ. وە بـە پێـدانی ئـەو ڤیتامینە نەخۆش چاك دەبێتەوە بەڵام بە هێواشی.

ئەو شتانەی (ڤیتامینB١) لەخۆدەگرن

جۆ، هێلکە، شەبدەری سور، بیبـەری سـەوز، جوانـەی گـەنم و سـەمەنی، نـانی ڕەش واتا نانی گـەنم کە سپی نـەکرابێت، گۆشـتی مریـشك و قـەل و قـاز، جـۆ فەڕەنگی، کەلەم و گوڵ کەلەم کە پێی دەڵێن قەڕنابیت، گێلاس، کـەرەوز، ئـاوی پرتەقاڵ، تـوو، کاهو، سپیـەناغ، بادام، گوێز، فندق، گێـزەر، کاڵـەك و جۆرەکـانی، ئاوی جۆ کە بەشێوەی تایبەتی دروست دەکرێت، پێی دەڵێن مەخمـەری، ئـاوی جـۆ لـە هـەموویان زیـاتری تێدایـە، وە لەجگـەری حـەیوان و دڵ و گورچـیلەدا هەیە.

(ڤیتامینB٥)

(ڤیتـامینB٥) (اسـید پانتۆنیـك) لەسـەر دەزگـای مێـشك و کۆئەنـدامی دەمـار کاریگـەری هەیـە، هـەروەها خـاوەنی کاریگـەری بزوێنـەر و گەشـە بـەخش و پـارێزەری پێـستی هەیـە، کاریگـەری لەسـەر پێـست و لـوت و نینـۆك و گەشـەو ڕەنگی موو و خانەکانی جگەر هەیە.

اسید پانتۆنیك لەزۆربەی گۆشـتە ئاژەڵیـەکان و گیاکانـدا پەیـدا دەبێـت، وە لـە پێکهاتن و ڕێکخستنی شانەکانی لـەش کاریگـەری بنـەڕەتی هەیـە. کـەم بـوونی ئـەو مـادده دەبێتـە هـۆی ناڕەحـەتی جـەرگ و هـەوکردنی، وە هـەوکردن لـە دەزگای هەناسەو گەدەدا ڕودەدات.

کەمبوونی ڤیتامین (B٥) موو سپی دەکات، وە دەبێتە هۆی ناڕێکی کاری لوت و هەناسە و گەدەو ڕیخۆڵە. ئەو ڤیتامینە بە ئەندازەی زۆر لە هێلکەدا هەیە، بەڵام زۆر خواردنیشی دەبێتە هۆی هەڵوەرینی موو، هەروەها لە گۆشت و مەخمەری جۆدا هەیە، وە لە دانەو ێڵەشدا زۆرە.

اسید فولیك

اسید فولیك یان (ڤیتامینBC) بە بەهێزکەری ذاکرة دادەنرێت و بەڵام بەکارهێنان و خواردنی ئەو شتانەی کە ئەو ڤیتامینەیان زۆرە بۆ بەسالاچوان زیاتر پێویستە.

لیکۆلینەوە تازەکان لەو چەند ساڵەی دوایی نیشانیداوە کە ڕژێمی خواردنی کەوا (ڤیتامینB) ی تێدایە وەك: دانەوێڵەو میوەی ڕەنگ تێرو سەوزە دەبێتە هۆی پێشگیری لە توشبوونی نەخۆشی مێشك و بڕبڕەی پشت و نەخۆشی دڵ و سەکتەی دڵ و مێشك کەم دەکاتەوە. مرۆڤ بە سەرکەوتنی تەمەنی کارکردنی مێشکی لاواز دەبێت، بۆیە کارناسان دەستیان کرد بە توێژینەوەو بۆیان دەرکەوت کە بە وەرگرتنی ڕێژەی تەواوی اسید فولیك دەتوانرێت ئەو گرفتە چارەسەر بکرێت، وە بە زۆری لە تووی فەرەنگی (شلیك) دەست دەکەوێت.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە (٨١٨) کەس تێیدا بەشداربوو، تەمەنیان لە نێوان (٥٠ – ٧٥) ساڵ بوو، ڕۆژانە (٨٠٠) ملگرام لە اسید فولیکیان ئەدرایە، یان حەبێکیان ئەدانێ کە جێگەی ئەو ڕێژەیە بگرێتەوە، دەرکەوت کە اسید فولیك لە زیان پێ کەوتن و کەمبونەوەی کاری مێشك پێشگیری دەکات، وە بۆیان ڕوون بۆوە کە ئەو ماددەیە کاریگەری زۆری هەیە لە پێشگیری کردنی شێتی و نەخۆشی

الزایمر. ئەوانەی ئەو جۆرە ماددەیان لە لەشدا کەم بێت زیاتر توشی ئەو نەخۆشیانە دەبن، بە تایبەتی نەخۆشیەکانی دڵ و کەم فکری و گیرانی موڕەگە وردەکانی مێشك.

(مارلیین البرت) تایبەتمەندی نەخۆشی ئەعصاب پێی وایە نەخۆشی الزایمر و فەرامۆشی و لەبیرچونەوە، لەپێش ئەوەی نیشانەکانیان دەربکەون دەست بە گەشەی زۆرو ماوە درێژ دەکەن، بۆیە پێویستە پێش تووش بوون بەو نەخۆشیە خۆمان بپارێزین ، چونکە مێشك گرنگترین پارچەی لەشی مرۆڤە.

ئەو ماددەیە لەوانە ی خوارەوەدا بە ڕێژەیەکی باش هەیە، پرتەقاڵ، شلیك، لۆبیا،ئەو سەوزانەی کە ڕەنگیان تۆخە، و لە دانەوێڵەدا هەیە.

ئەو ڕێژەی کە پێشنیار دەکرێت لە ڕۆژێکدا بخورێت بریتی یە لە (٤٠٠) میلی گرام، وە ژنی دووگیان سەرەڕای خواردنی سەوزە و میوە باشترە دەرمان بەکاربهێنێت کە ئەو ماددەی تێدابێ لە ژێر چاودێری پزیشك.

فۆسفۆر

فۆسفۆر یەکێکە لەو ڕەگەزە ناسراوانەی کە سودی زۆرە بۆ ذاکرة، وە بە فلزێکی گرنگ دادەنرێت بۆ لاشەی مرۆڤ، وە لە هەموو فلزەکانی تر زیاتر هەیە لە لەشدا، دەچێتە پێکهاتەی شانەو ئێسکەوە.

تا ئێستا ئەوە نەزانراوە کە ئایا کەمی فۆسفۆڕ چ زیانێکی دەبێت، تەنها ئەوە زانراوە کە پێویستە بۆ مێشك و ئێسك و شانەکان. شایەنی باسە لە ناوچەی خەلیجی فارس لە کەنارە ئاوەکانی ئێران و ئیمارات و ناوچەکانی دەوروبەریان، بە هەژارترین ناوچەی فۆسفۆڕ دادەنرێت، سەرەڕای ئەوەی لەوێ

فۆسفۆڕ زۆر کەمە بەڵام هیچ کاریگەرییەک و شوێنەواری کەمی نەو ماددەیە دیار نییە، تەنها شتێک کە ڕوون بۆتەوە نەوەیە کە لە هەر ناوچەیەک فۆسفۆڕ زۆر بێت ئەوا لەو ناوچەیە خەڵکی زیاتری لێدەژیت، وە ئەگەر کەم بێت نەوا خەڵکی کەمترە، بەهەمان شێوە بۆ ئاژەڵ و باڵندەکانیش ڕاستە، وە ئەگەر لە ئاودا کەم بێت ئەوا ڕێژەی ماسی و گیانەوەرە ئاوی یەکانی تریش کەمترە. وە لەناوچە ئیستواییەکان کە فۆسفۆڕی کەمە گیانەوەرەکانییان گەشەو قەڵەویان کەمترە لەچاو ناوچەکانی تر.

بە پێی شارەزایی زیندەوەرناسان، ئەو ئاژەڵانەی کەوا لە شوێنی کەم فۆسفۆڕ دەژین یان بەخێودەکرێن شێوەی درێندە وەردەگرن، هەرچەندە خۆیان گیا خۆرن بۆ نموونە بزنەکانی دەوروبەری مەککەی پیرۆز ئێسک دەخۆن بۆ پڕکردنەوەی ئەو کەلێنی کەمی فۆسفۆڕ لە لەشیان.

فۆسفۆڕ هەمیشە لەگەڵ کالسیۆم بە یەکەوە ناودەبرێن، لەناو ئێسکاندا بە شێوەی خوێی نەتواوە دەردەکەوێت، بەڵام لەناو شیر و ماسولکە و خوێندا بەشێوەی خوێی تواوە خۆی نیشان دەدات. فۆسفۆڕ وەک کالسیۆم و باقی خوێیە کانزایی یەکانی تر، لە گەشەی مرۆڤدا دەوری باڵای هەیە. وە ڕوون بۆتەوە ئەگەر شیری دایک ڕێژەی فۆسفۆڕی زۆر بێت ئەوا منداڵەکەی جوانتر دەبێت و زووتریش گەشە دەکات.

فۆسفۆڕ لەو شتانەدا بە ڕێژەی باش هەیە

جوانەی گەنم، سەمەنی، بادام، تڕێ، سیر، جۆ کێویلە، جۆ، نۆکی تەڕ (فەریکە نۆک)، گەنمەشامی، لۆبیا کەلەم نیسک، سپیەناغ، گوڵ کەلەم، پیاز، کاهو،

گێزەر، سێو، بـرنج، کـەرەوز، هەڵوجـە، پەتاتـە، شـلیك، تـوو درك، تەماتـە، تاڵیشکە، خیـار، بـەرو، قارچك، کـەنگر، گوێز، فنـدق، ئانـاس، ئۆکـادۆ، مـۆز، خورما، خورمالو، کێوی، ئەنبە).

چەند ڕەچەتێك بۆ بەهێزکردنی ذاکرة

١. (هەندێك ئاوی گژنیژ+ ئاوی لیمۆ+ عارەقەی کاسنی) ئەوانە جوان لێکبـدەو جەمی یەك فنجان بخۆرەوە.

٢. (٢٠) گـرام (تـەمر هنـدی) سـپی کـراو + (٥) گـرام زەعفـەران + (١٠) گـرام گوێزی هندی + (٥٠٠) گرام هەنگوین + (١٠)گرام دارچین + (١٠) گرام سـنبل طیـب + (١٠) گـرام بیبـەر + (١٠)گـرام وج (پـیرە گیـا)، ئەوانـە بکـە پـۆدرو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی بکەو ڕۆژانە سێ کەوچکی لێ بخۆ.

٣. (٣٠٠) گـرام هـەنجیری وشـك + (١٠٠) گـرام بـادام + (١٠٠) گـرام فـستق، هەرسێکیان تێکەڵ بکە، لەگەڵ کەمێك نەبات یان هەنگوین ڕۆژانـە دوو بـۆ سێ کەوچك دەخورێت.

٤. (٢٠) گرام ئەنیسۆن + (٢٠) گرام زەنجەبیل + (٢٠) گـرام ڕەشکە + (٢٠)گـرام پێستی هەلیلە کابولی + (٢٠)گرام نـاوکی دەنکـە تـاوك یـان میـوەی دار بنـاو ئەمانە تێکەڵ بکەو جوان بیهارە، ئـەمجار ڕۆژی سـێ جـار هـەرجارەی یـەك کەوچکی لێ دەخورێت.

٥. ڕۆژانە چایەکی دارچین بە سێ دانە خورمای ڕەش بخۆرەوە.

٦. (١٠) گـرام سـەنامەکی + (٥٠٠) گـرام هـەنگوین + (١٠) گـرام میخـەك + (١٠٠ گرام عارەقەی ڕەگی مێکوك یـان (٥٠) گـرام پـۆدری نـاوکی ڕەگـی مێکوك +

(١٠) گرام زەنجەبیل + (١٠)گرام دارچین + (٢٠)گرام مصطكي، ئەمانە لێك دەدرێت ڕۆژی سێ کەوچکی ناوەنجی لێ دەخورێت.

٧. (٢٠)گرام کبابە چینی + (٥٠٠) گرام هەنگوین + (١٠) گرام مێخەك + (١٠) گرام زەنجەبیل + (٢٠) گرام مصطكي + (١٠) گرام دارچین + (١٠) گرام هێل قوڕابی، هەموویان دوای هاڕین لێك بدە و لەگەڵ هەنگوینەکە تێکەڵ بکەو ڕۆژی سێ کەوچکی ناوەنجی لێ بخۆ.

٨. (١٠٠) گرام گوڵی زمانەگا + (٥٠) گرام سنبل طیب + دوو لیمۆی وشك، ئەمانە لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێ بۆ ماوەی (٢٠) خولەك، دوای ساردبونەوەی دەی پاڵێویت و جەمی یەك فنجانی لێ بخۆرەوە.

٩. (٥٠) گرام کاکڵە گوێز + (٥٠) گرام دەنکە بادام ، نیوە کوتراویان بکەو لەگەڵ هەنگوین تێکەڵی بکەو ڕۆژی سێ کەوچکی لێ دەخورێت.

١٠. (١٠٠) گرام دەنکە فستەق + (١٠٠) گرام دەنکە بادام + (١٠٠) گرام کونجی+ (٢٠) گرام زبان گونجشك واتە بەری تاوك یان بەری دار بناو + (١٠)گرام بەهمەنی سور + (١٠)گرام بهمنی سپی + (٥) گرام زەنجەبیل + (٥) گرام هەلیلەی ڕەش + (٥) گرام هەلیلە کابولی + (١٠) گرام شقاقل + (٥) گرام تمر هندی، دوای هاڕین هەموویان لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ دەکرێت و ڕۆژی سێ کەوچکی ناوەنجی لێ دەخورێت، ڕۆژی سێ ژەم.

هەندێك لەو عەرەقیاتانەی كە سودبەخشن بۆ ذاكرة

ئەو عارەقیانەی بە شێوەی ئامادەكراو دەست دەكەون لە بازاڕەكاندا سەرەتا مەبەست لە عارەقیات یان عارەقە، ئەو ئاوە دڵۆپێنراوەیە كەوا بە هەڵماندن لە گژو گیا دەگیرێت، بەشێوەی دروستكردنی گوڵاو بە دەزگای عارەقگیر یان بە شێوەی كلاسیكیەكەی، شێوە كلاسیكیەكەی بەو شێوەیە:

ئەو گیایەی كەدەتەوێت عارەقەكەی بگریت، دەیكەیتە ناومەنجەڵێك، ئەگەر گیایەكە وشك بێت ئەوا (٥٠٠ – ٧٠٠) گرام لەو گیایە بۆ (٤) لیتر ئاو بەكاردەهێنین، پەڕۆیەكی زۆر تەنك یان شاش لەسەریدا دەنرێت و ئینجا قاپێكی پاك لەسەر ئەو پەڕۆیە دابنێ لە ناوەڕاستی قاپلەمەكە، وە سەرەكەی بە سەرەوبنی دابنێ، پاشان دەوری سەرەكەی بە هەویر بگرە بۆ ئەوەی هەڵم دزە نەكاتە دەرەوە، نەمجار لەسەر ئاگر دادەنرێت تاكو ماوەی (١,٥ – ٢) كاتژمێر، ئەو هەڵمەی كە لە گیایەكەوە بەرز دەبێتەوە بەهۆی سەری مەنجەڵەكە دەچێتەوە ناو قاپەكە، بەو ئاوە هەلبووە دەگوترێت ئارەق، وە ئەو ئاوە لە شوشەدا هەڵدەگیرێت. بەڵام ئێستا دەزگای تایبەت هەیە بۆ گرتنی ئەو ئارەقە، كە كارەكەی ئاسانترو سەركەوتو ترو خاوێنترە.

عارەقی ئاوێشن

عارەقی ئاوێشن كە جاترە بەرزەی پێدەڵێن بۆ ذاكرة بەسودە و بەهێزی دەكات، بۆ گەلێك نەخۆشی و گرفتی تر لەوانە، بۆ كۆڵسترۆڵ و كۆكەرەشە و نەخۆشیەكانی میشك و دەمار، بەدهەرسی و ئازاری دڵ، وە بۆ واریس و ئارتروز و ئیلتهابی منداڵدان بەسودە، بۆ قەڵەوی و كەم وكوڕی جگەری و

گورچیلە و هەوکردنی میزەڕۆ، بۆ چاککردنەوەی برین و بەردو ڕمل و هەوکردنی گورچیلە باشە، دژی هەوکردنی لاشەیە و پاککەرەوەی خوێنە و زیادکەری شیری ژنانە، بۆ بێ توانای جنسی باشە، وە بۆ سەرما بون و هەناسە سواری و ئارام بەخش و خەوهێنەرە.

زیانی: ژنی دووگیان نابێ ئەو ئەرمقە بخواتەوە، وە ئەوکەسانەی گیرۆدەی البۆمینۆری بوون دەبێ پارێزی لێبکەن.

عارەقی بادرنجبویە

ئەو گیایە لە زمانی کوردیدا بە (گیاسەودا و پنگەلیمۆ) ناودەبرێت، سودی زۆرە بۆ ذاکرة و فشاری خوێنی نزم، ئارام بەخشەو خوێن زیاد دەکات و شادی هێنەرە، دڵ بەهێز دەکات، بۆ بۆن خۆشکردنی کێك و خواردن بەکاردێ، گەدە بەهێز دەکات و دژی ژانەسەرو کلۆری ددانەو ژەهر فڕێ دەدات، بۆ نقرس و اسید اوریك و فێ و مالیخولیاو هەناسەسواری و میگرن و حەساسیەتی پێست و نەزگرە بەسودە، وە بەهێزکەری هەر پێنج هەستەوەرەکەی مرۆڤە.

زیانی: کەسێك فشاری خوێنی بەرز بێت پارێزی لێ بکات باشە، لەبەر ئەوە ڕۆژانە نابێت لە (٢ – ٣) پیالە زیاتر بخورێتەوە.

عارەقی بالنگ یان نارنج و ترونج

بۆ بەهێزکردنی مێشك و ذاکرة بەسودە، وە بۆ نازاری قورگ و هەناسەسواری و زیپکەی پێست و اگزماو پەڵەو بەڵەکی و تینویەتی زۆرو دڵ تێکەڵ هاتن و

گەرمی زیادەی لەش بەسودە، بۆ بۆنی ناخۆشی ناودەم و زەردوی و ڕەوانی سەفراوی و جگەر و بەهێزکردنی توانای جنسی و موو و دڵ باشە.

زیانەکانی: ژنی دووگیان نابێت ئەو جۆرە عارەقە بخوات، وە ئەوانەی نەخۆشی کۆڵۆن و نەخۆشی سییەکان و فێ و بەدهەرسی و هەوکردنی مێشك بوون ئەوانە نابێ بە زۆری بیخۆن یان هەر نەیخۆن باشە.

عارەقی بەهار نارنج

بەهار نارنج بە کڵۆك نارنج دەگوترێت، ئەو عارەقە بۆ بەهێزکردنی ذاکرة بەسودە. پێویستە ئەو عارەقە لەبەر هەتاو دانەنرێت چونکە زوو تێکدەچێت، وە پێویستە لە شوێنی وشك و فێنك دابنرێت، وە ئەو عارەقە نابێت لە ساڵێك زیاتر بمێنێتەوە.

سەرەڕای باشی و سودی بۆ ذاکرة بۆ ئەمانەش سودو کاریگەری هەیە: دژە تەشەنوجەو ئارام بەخشە و بۆ بێخەوی باشە، بۆ قۆڵنج و دڵ و سینگ و توانا بەخشە، وە جوانی دەپارێزێت و ئیشتیا دەکاتەوە، بۆ سوتانەوەی گەدەو فرێدانی بەردی گورچیلەو میزەڕۆ. وە کردنەوەی سوڕی مانگانەی ژنانە بەکاردێت. بە شێوەی خواردنەوە و شاف.

زیانی: زیادەڕۆی لە خواردنی بەهار نارنج بۆ جگەر زیانی دەبێت.

عارەقی بێژان

عارەقی بێژان بۆ ذاکرة و ئەعصاب و نازاری دڵ و هەوکردنی گەدە و بەدهەرسی و باکردن و بەردی گورچیلە بەسودە، وە پێشگیری دەکات لە خوێن بەربون و پاککەرەوەی خوێنە و بۆ تا و فێ و شێتی سوك سودی

لێوەردەگیرێت، بۆ قۆڵۆنج و گورچیلە و جگەر و مایەسیری و قەبزی و کزی چاو و باشە، هەروەها بۆ سوڕی مانگانەی ژنان سودی لێوەردەگیرێت.

زیانی: زیانی بۆ ژنی دووگیان هەیەو نابێت بیخوات، زیادەڕۆی تیاناکرێت چونکە ژەهراویە، وە ئەو کەسانەی گرفتی میزڵدانیان هەیە نەیخۆن باشە.

عارەقی پنگ

عارەقی پنگ خاوەنی تایبەتمەندی زۆرە، وە سودێکی زۆری بۆ ذاکرة هەیە بە تایبەتی بۆ کەسانی بەسالاچوو، وە بۆ کۆکە و سەرما بوون و بۆ وشکی ناودەم و هەوکردن و ڕەقبونی خوێنبەرەکان و کۆکەڕەشە و فشاری بەرزی خوێن و ڕەشی پێست و ڕشانەوە و زەردوی و دڵەکوتێ و لاوازی گەدەو بەدهەرسی و لەرز و تا و اسید اوریك و قەبزی سود بەخشە.

زیانی: زیادەڕۆی لە خواردنی دەبێتە هۆی زیادبونی سوتانەوەی لەش و گەرمی زیاتر و ژانەسەر. کەسانێك کە توشی دابەزینی فشاری خوێن بوون نابێت ئەو عارەقە بە تەنها بخۆن.

عارەقی پرپرە (پەڵپینە)

خواردنەوەی عارەقەی پرپرە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ذاکرە، کە ڕۆژانە (٥٠ – ١٠٠) گرامی لێ دەخورێتەوە، هەروەها بۆ ئەمانەش سودی هەیە کەلە خوارەوە ناویان دێت:

خواردنەوەی فنجانێك لەو عارەقە پێش نان خواردن ئیشتیهای خواردن دەکاتەوە، ئەگەر ڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە ئەوا بۆ ئاوسانی غودەی تیرۆئید و ئاوسانی غودەی ژێر قورگ سودی هەیە.

خواردنەوەی ئاوی دڵۆپێنراوی پرپرە بۆ خوێن بەربونی گەدە رێخۆڵە بەسودە هەروەها بۆ چارەسەری گەرمی زیادی میزڵدان و میزو تای صەفراوی و میگرن بەسودە.

ئەو ئاوەی پرپرە کالسێۆم و پۆتاسیۆم و مەگنزیۆم و ئاسن و چەند مادەی تری باشی تێدایە.

زیانی: بۆ کەسانی سارد مەزاج باش نی یە، مەگەر لەگەڵ شتی گەرم مەزاج بیخۆن، زیادەڕۆی لە خواردنی دەبێتە هۆی لاوازی بینایی و ئیشتیهای خواردن کەم دەکات و نابێت بە بەردەوامی بخورێت.

عارەقی شویت

عارەقی شویت یەکێکە لەوانەی ذاکرة بەهێز دەکات هەروەها باشترین دەرمانە بۆ دابەزاندنی چەوری خوێن و بەرزی فشاری خوێن. چارەسەری ئارتروز دەکات کە ئازارێکە لە بەینی ئەژنۆ تا کەمەر بەشێوە ڕۆماتیزم دەردەکەوێت، دژە اسید اوریکەو بەهێزکەری گەدەیە بۆ هەناسە سواری بەسودە، میزهێنەرەو با دەرکەرە لە ڕیخۆڵە، بۆ بەردی گورچیلە بەکاردێت، وە بۆ میزڵدان و ڕەقبونی خوێن بەرەکان و دڵەکوتێ و شەوکوێری و ئاوهێنان، بۆ ڕێکخستنی سوڕی مانگانەو زەردوی و جگەر و ژانەسەرو بۆ سوتانەوەی گەدەو سورێنچک و دژە بەڵغەمە. ئاوی دڵۆپێنراوی هەڵگری انتی بیوتیکی سروشتی و بۆ هۆڕمۆنی ژنانەو توانای جنسی ژنانە زۆر باشە.

زیانی:زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی ئاوی شویت یان خواردنی گیاو تۆوەکەی بە زۆری بۆ بینایی چاو و بەدهەرسی و وڕیخۆڵەو گورچیلە زیان بەخشە، دەبێت

بەڕێژەی خۆی بخورێت، عارەقەکەی (١٥ – ٣٠) دڵۆپە لەناو نیو پەرداغ ئاو دەکرێت ڕۆژی دوو تا سێ جار دەخورێتەوە.

عارەقی گوڵی سور

گوڵی گوڵاو یان گوڵە باغ کە بۆ خواردن و دەرمان بەکاردێت، بۆ توانای ذاکرة زۆر بەسودە وە ئەگەر عارەقەکەی هەندێك گەرمی بکەیت و بۆ خوێن بەربونی قورگ و سینگ و بۆ ئازاری گەدەو دڵ تێکەڵهاتن و چەندان نەخۆشی و گرفتی تر بەسودە.

جگە لە ئاوە دڵۆپێنراوەکەی دەتوانین بە وشگی گوڵەکە بکوڵێنین و بیخۆینەوە دوای ساردبونەوەی، بۆ ژانە سەر سودی هەیە بە تایبەتی ئەو ژانەسەرەی بەهۆی ئاڵودەبونی ئاڵوگۆڕی هەوا دروست دەبێت.

عارەقەی گوڵ بۆ ئەو کەسانەی خەمناکن دڵ خۆشی دەبەخشێت و بە ئەنتی بیوتیکی سروشتی ناسراوە.

زیانی دیاری نەکراوە بە تایبەتی، بەڵام زیادەڕۆی لە هیچ شتێکدا باش نیە.

عارەقی گژنیژ

عارەقی گژنیژ بۆ بەهێزکردنی ذاکرة بەسودە وە بۆ چەندان نەخۆشی و گرفتی تر بەسودە وەك:بۆ دابەزاندنی فشاری خوێن ڕۆژانە یەك پەرداخ ئاوی گژنیژ بخۆرەوە، بە دوو جار ئێوارەو بەیانی، ئەگەر لەپێش نان بخورێتەوە ئەوە بۆ هەرس و باکردنی گەدە بەسودە، ئیشتیها دەکاتەوەو خەوهێنەرە و

دژە تەشەنوج و میز هێنەرە، وە بۆ بەهێزکردنی دڵ ومێشك و گورچیلەکان سودی لێ وەردەگیرێت.

زیانی:

١. ئەو کەسانەی کە چاویان کز بووە نەیخۆن باشە.

٢. زیادەڕۆی لە بەکارهێنانی گژنیژ عارەقەکەی بێت یاخود گیا و تۆوەکەی، توانای جنسی پیاوان کەم دەکات ئەگەر بە زۆری بخورێت مرۆڤ وەکو مەست و سەرخۆشی لێ دێت.

بۆ خواردنەوەی عارەقەکەی ڕۆژانە (١٠ – ٢٥) قەترە لە نیو پەرداغ ئاو بکەو ڕۆژی دووجار بیخۆوە. وەئەگەر تۆوەکەی بەشێوە هاڕدراو یان کوڵاو بخۆی ئەوا جەمی یەك کەچکی ناوەنجی بەسە، وە سەوزەکەشی بۆ پاڵ چێشت بۆ (٨) کەس یەك دەسك بەسە.

عارەقی مرزە

مرزە واتا جاترەی بەراو یان لە هەندێك شوێنی کوردستان بەو ناوانە ناودەبرێت، وەك (جاترە تیژە، چاشنی، زعتر) ناو دەبرێت، کە گەڵاکەی وەکو زمانی چۆلەکە باریك و درێژە.

ئەم گیایە بۆنی خۆشەو بۆ ذاکرە بەسودە: بە وشکی دەم دەکرێت و بۆ ناو گۆشتاو وخۆرشتەکان بەکاردێت، عارەقی مرزە یەك فنجانی لەیەك پەرداغ ئاو

دەکرێت، لەدوای نان خواردن دەخورێتەوە، لە ڕۆژێکا دوو یان سێ جار بەکاردێت. سەرەڕای بەهێزکردنی مێشك بۆ توانای جنسی بەسودە، بۆ نقرس و فەلەج و ئێسکە نەرمە و دەزگای هەناسە و ئیشتیها و گرفتی میز یەك پیالە لەو عارەقە بکەرە ناو پەرداخێك ئاو و لەگەڵ نانخواردن بیخۆرەوە، ترشانی گەدەو بەدهەرسی و هەبونی کرم چارە دەکات.

ئەگەر بێت و بە ڕیژەو کاتی خۆی بخورێت چارەسەری زەردبونی ڕوخسار و لەرزینی دەست و نیوە فەلەجی دەکات.

زیانی: ئەو کەسانەی کە مەزاجیان گەرمە دەبێت لەگەڵ شتی سارد مەزاج بیخۆن، یان نابێت بیخۆن. زیادەڕۆی لە خواردنی دەبێتە هۆی ناڕەحەتی گەدەو هەرس، وە کەسێك کە نەخۆشی درێژخایەن و ناڕەحەتی جگەری هەبێت، دەبێ بە کەمی بەکاری بهێنێت یان پارێزی لێبکات.

ئەو ئاو میوەو شەربەتانەی کە بۆ ذاکرة بەسودن

ئاوی هەنجیر

مەبەست لە شەربەت ئەوەیە کە خۆت دروستی بکەیت لە میوەی تازە، نەك شەربەتی ئامادەکراوی بازرگانی و وشککراو، ئاوی هەنجیری وشك یان شەربەتەکەی ڤیتامینی باشی تێدایە بەتایبەت (ڤیتامینB) هەروەها زۆر کانزاو توخمی بە سودی تێدایە کە لە بەهێزکردنی ذاکرة دەوری باڵایان هەیە، وە بۆ کۆڵسترۆڵ و ڕەقبونی مولولەکانی خوێن باشە، بەهێزکەری گشتییە و

ئەندامەکانی وەک: دڵ و میزڵدان و ڕیخۆڵە و گورچیلە و میزەڕۆ بەهێز دەکات. و چەندان سودی تری هەیە کە لە باسی هەنجیر باسکراون.

زیانی:

١. ئەوانەی کە سپڵ و جگەریان نەخۆشە یان نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێ پارێزی لێبکەن.
٢. زیادەڕۆی لە خواردنی هەنجیرو ئاوەکەی دەبێتە هۆی ناڕەحەتی دەزگای هەرس و لاوازی بینایی چاوو. بۆ ئەو کەسانەی قەڵەون باش نی یە.
٣. ئەگەر لەگەڵ تەماتە بەیەکەوە بیخۆیت ئەوا توشی بەدهەرسی دەبیت.

ئاوی تری

ئاوی تری یان خۆشاوی مێوژ یان دۆشاوی تری سوودی زۆرە بۆ ذاکرە، لە هەر کیلۆیەکدا (٨٠٠ – ٩٠٠) کالۆری وزەی تێدایە. توانای گشتی لاشە زیاد دەکات و دژە ژەهری زۆر بەهێزە، هەروەها بۆ ڕۆماتیزم و نقرس و بەردی گورچیلەو (اورە)ی خوێن باشە، بۆ فشاری خوێن و هەوکردنی ڕیخۆڵە و گیرانی ڕەگی وردو جگەر و ئەوانەی بەهۆی قەڵەوی بێ تواناو سستن باشە.

زیانی:

١. لەگەڵ خواردنی تری و ئاوەکەی نابێت ئاو بخورێتەوە، بەتایبەت ئاوی سارد چونکە زیانی دەبێت.

٢. هەندێك كەس بە خواردنی تری بە تایبەتی تری ڕەش، تێك دەچێ ئەوا دەبێت یەكێك لەوانەی لەگەڵ بخۆن بۆ ئەوەی توشی ئەو بارە نەبن ئەوانیش (تۆوی كەرەوز، جاترە، بادام).

٣. ئەوانەی تووشی شەكرە بوون یان توشی زەردوی و تا بوون دەبێ لە خواردنی تری پارێز بكەن.

ئاوی پرتەقاڵ

ئاوی پرتەقاڵ یان شەربەتەكەی كە مەبەست لە شەربەتی تەواو سروشتی یەك ئەو شەربەتەی كە بۆ بازرگانی دروست دەكرێت لە كارگەكان. ئاوی پرتەقاڵ یان میوەكەی بۆ بەهێزكردنی ذاكرة بەسودە، سەرەڕای ئەوەش بۆ چەندان شتی تر بەكاردێت، وەك: بۆ خەستی خوێن و گیرانی ڕەگی ورد، وە دژە ژەهرەو لەش بەهێز دەكات و شادی هێنە و چەندان سودو تایبەتمەندی تری هەیە. ئەگەر بێت و پرتەقاڵ بە تۆێكلەوە بێت ئەوە بەهیزترە.

زیانی:

ئەو كەسانەی كە جگەریان تەواو نی یە بە خواردنی ئاوی پرتەقاڵ لەوانەیە توشی حەساسیەت ببن. ئەگەر ئاوی پرتەقاڵ لەگەڵ ماسی سورکراوە یان گۆشت بخورێت ئەوا توشی بەدهەرسیت دەكات.

ئاوی پیاز

ئاوی پیاز بۆ ذاکرة بەسودەو میکرۆب و ژەهرەکان لەناو دەبات، میزهێنەرەو فرێدەری ماددەی اسید اوریکە، دژە هەوکردنە بەتایبەتی لە میزەڕۆدا، وە بۆ ئەوانەی کە توشی شەکرەو ڕۆماتیزم و پڕۆستات بوون یان ماندوویەتی و شلی لاشە بوون بەسودە. شایەنی باسە کە ئاوی پیاز بە تەنها ناخورێتەوە بەڵکو کەوچکێك ئاوی پیاز لەگەڵ دوو تا سێ کەوچك لە ئاوی سەوزەیەکی تر تێکەڵ دەکرێت و دەخورێت، وە ئاوی پیاز هەڵناگیرێت بەڵکە دەبێت بە تازەیی بخورێت. وە پیاز دوای دوو کاتژمێر لە لەتکردنی تێکدەچێت و بە کەڵکی خواردن نایەت.

زیانەکانی:

١. ئەوانەی گەرم مەزاجن یان لەگەڵ شتی سارد دەبێت بیخۆن یاخود دەبێ پارێزی لێ بکەن.
٢. ئەوانەی کە کەم خوێنن و ناڕەحەتی گەدەیان هەیە، یان خروی پێست و مایەسێریان هەیە، نابێ پیاز بە تەنها بخۆن بەڵکو دەبێت لەگەڵ چاکسازەکەی بیخۆن یان هەر نەیخۆن.
٣. ئەگەر ئاوەکەی زۆر بخورێت توشی بەدهەرسی دەبیت.
٤. وە ئەگەر زیادەڕۆی تێدا بکرێت ئەوا هەموو سودەکانی پێچەوانە دەبنەوە

ئاوی توو

ئاوی تـوو یـان دۆشاوی تـوو یـان خـوادنی وەکـو مـیـوە سـودی بـۆ ذاکـرة هەیـە، هـەروەها بـۆ توانـای جنـسی و ئەعـصاب و حەساسـیەت و نـازاری قـورگ و تینویـەتی زۆرو بەدهەرسـی و برینـی گـەدەو ڕیخۆڵـە و بـەهێزکردنی جگـەر و سپڵ و سیەکان سودی هەیە، لەگەڵ چەندان سود و کەڵکی تر.

زیانی:

١. خواردنەوەی ئاوی توو یان دۆشاوی توو لەدوای خواردن مەزاج تێـك دەدات، وە میومکەشی وا باشە پێش نان بخورێت نەك لەسەر تێری.

٢. ئەگەر توشی ناڕەحەتی گەدەو دڵ و سپڵ هاتیـت بـە خـواردنی نـەوا دەبـێ لەگەڵ چاکسازەکەی بخـورێ یـان پـارێزی لێبکرێـت چـونکە هەنـدێك کـەس پێی توشی ئەو بارە دەبن. چاکسازەکەی سکنجبین و زیرەیە.

٣. زیاد خواردنی توو توشی ڕەوانی و ناڕەحەتی گەدەو سەفرات دەکات.

ئاوی ڕیحانە

ئـاوی ڕیحانـە بـۆ بـەهێزکردنی ذاکـرة بەسـودە، هـەروەها چـەندان سـودو تایبەتمەندی تری هەیە کە لەپێشتر هەمووی باسکراوە.

زیانی: ئەوانی توشی نەخۆشی حصبەو هەوکردنی مێشك بوون دەبێت پارێزی لێبکەن. زیادەڕۆی لـە خـواردنی ڕیحان و ئاومکـەی بـۆ چـاوو ژانەسـەرو توانـای جنسی پیاوان خراپە،

ئەگەر ئاوەکەی بەکاربهێنیت ئەوا ڕۆژی دوو پیاڵە بە یانی و ئێوارە دەخورێتەوە، بەڵام ئەگەر زەیتەکەی بەکاربێنی ئەوا ڕۆژی دووجار (٢ – ٤) قەترە بۆ نیو پەرداغ ئاو بەکاربهێنە، وە گیایەکەی بە تەڕی ڕۆژی (١٠ – ٣٠) گرام بەکاردێت.

ئاوی کەرەوز

ئاوی کەرەوز بۆ بەهێزکردنی ذاکرة و لەگەڵ ئاوی گێزەر و ئاوی لیمۆ، یان هەر شەربەتێکی تر دەگونجێت تێکەڵ بکرێت و بخورێتەوە، وە زۆر سودو کەڵکی هەیە کە پێشتر باسکران.

زیانی: بۆ ژنی دووگیان و شیردەر باش نی یە. وە ئەوانەش کە فشاری خوێنیان بەرزە یان فێ و مالیخولیایان هەیە نەیخۆن باشە. وە لەکاتی زۆر خواردنی سودەکانی پێچەوانە دەبێتەوە.

ئاوی هەرمێ

هەرمێ بە میوە و مرەبا و کامپوت و شەربەت و ئاوی دڵۆپێنراوی دەخورێت. سودی زۆری بۆ ذاکرة و شتی تر لەوانە: پاککەرەوەی خوێنەو میزهێنەرەو فرێدەری ماددەی اسید اوریکە، ڕیکخەری ڤیتامین و ماددە کانزایەکانی لاشەیەو بۆ کەم خوێنی باشە، بۆ سیل وسینگ و بۆ هەردوو حاڵەتی قەبزی و ڕەوانی بەسودە، واتا ڕێکخەری ڕیخۆڵەیە، بۆ چەندان شتی تر سودی هەیە.

زیانی:

١. زیادەڕۆی لە خواردنی هەرمێ زیانی دەبێت بۆ باکردنی ڕیخۆڵە.
٢. ئەوانەی سارد مەزاجن و توشی گرفتی کۆڵۆن و هەناسەسواری و نازاری جومگەو سیەکان هاتوون پارێزی لێبکەن باشە.
٣. زیادەڕۆی بۆ ژنانی شیردەر باش نیە، بەڵام بە کەمی سودی هەیە.

ئاوی گوێزهندی

ئاو یان شیری گوێزهندی خاوەنی انتی بیوتیکی سروشتیەو بۆ بەهێزکردنی ذاکرة بەسودە، وە بۆ تەشەنوج عصبی و لاوازی ئەعصاب و ناخۆشی بۆنی ناودەم و نازاری میزڵدان بەسودە ڕیخۆڵە نەرم دەکاتەوە و وە میزهێنەرە و بۆ چرکە میزە باشە، وە بۆ کەم خوێنی و کەمی بینایی و شەکرە باشە شیری دایکان زیاد دەکات.

زیانی:

١. بۆ کەسانی گەرم مەزاج و کۆڵسترۆڵ و نقرس و اسید اوریك و تصلب شراین زیانی دەبێت لەکاتی زیادەڕۆی دا.
٢. هەروەها زیادەڕۆی لە خواردنەوەی شیری گوێزهندی بۆ بەدهەرسی و جگەرو خەستی خوێن و ژەهراوی بوون خراپە.
٣. نابێ بە کۆنی بخورێتەوە وە کە دەرهێنرا لە گوێزەکە هەڵنەگیرێت باشە.

زۆر میوەو سەوزەی تر هەیە کە ئاوەکەیان یان شەربەتەکانیان بۆ ذاکرة بەسودە، بەڵام چونکە لای ئێمە باو نیە بۆیە بە درێژی لەسەریان نانوسین لەوانەش: ئاوی نارنج، ئاوی مۆز، ئاوی شێلم، ئاوی چەوەندەر، ئاوی کەوەر، ئاوی کەنگر، ئاوی بیدمشك.

سەرنج

هەموو ئەوانەی کە لە ڕابردوودا باسمان کردن دەتوانی خۆت دروستیان بکەیت، ئەگەر بتەوێت بە ئامادەکراوی بیانکڕی ئەوا لە دوکانی دەرمان گیایی و عەتارەکان دەست دەکەوێت. بەڵام پێویستە لە شوێنیکی باوەڕ پێکراو بیانکڕیت نەوەك بەسەرچوبن و لەبەر خۆرو گەرما تێکچوبن.

هەویر(مەعجون)ی سودبەخش بۆ ذاکرة

هەویری أفتیمون

کەرەستەی پێویست بۆ ئەو هەویرە:(افتیمۆن، عاقرقرحا، عود صلیب، ڕیشەی انجبار، ریوند چینی، تمرهندی سپی کراو، هەلیلەی ڕەش، هەلیلەی زەرد، هیوفاریقون) ئەم گیایانە هەریەکەی بە ڕێژەی (١٠)گرام تێکەڵ دەکەین و دەیانهارین. پاشان ئەو هاڕاوەیە لەگەڵ (٢٥٠) گرام هەنگوین تێکەڵ دەکەین،

پاشان لە شوشە دەکرێت و هەڵدەگیرێت، بەیانی و عەسران بە قەد دەنکە بندقێك لەو هەویرە دەخورێت تاکو تەواو دەبێت.

لێرەدا دەمەوێت ئەوە بڵێم کە لەبەرئەوەی دەرمانخانە گیایەکان و عەتارەکان ئەو گیایانە هەر بە ناوە فارسی یەکان یان بەهۆی ناوە عەرەبی یەکەوە دەناسرێنەوە، وە ناوەکان لە هەر زمانێك بێت هەر ئەو ناوەیەو ناو ناگۆڕێت، بۆیە ئێمەش ئەو ناوە بێگانانە بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی خوێنەر سودی لێوەرگرێت، وە بەهۆی ناوەکەوە گیایەیەك یان دەرمانێکی هەڵە بەکارنەهێنێت.

هەویری تمرهندی بێ تووێکڵ

شتە پێویستەکانی ئەم هەویرە (تمرهندی، دارچین، بسباسە، جوزبوا، سعد، فلفل، سنبل طیب) ئەوانە هەموویان بە یەك رێژەو نەندازە تێکەڵ بکەو لەگەڵ هەریەکە وەکو پۆدر تێکەڵ دەکرێن، رۆژی دووجار هەر جارەی پڕی کەوچکێکی لێ دەخورێت.

هەویری پێنج میوە

زۆربەی میوەکان سود بەخشن بۆ ذاکرة و پارێزگاری دەکەن لە توشبوون بە نەخۆشی (الزایمر)، وە بۆ چاکبونەوەشی کاریگەریان هەیە. بەڵام زۆریك لە پسپۆڕان عەسارەی ئەو پێنج میوەو سەوزە زۆر بەسود دادەنێن، کە پێکدێن لە: (پەتاتە، گوڵ کەلەم (قەرنابیت)، پرتەقاڵ، سێو لەگەڵ تورە سورە

وردەکان) ئەوانە هەریەکەو بە رێژەی یەکسان دێنین و ئاوەکانیان دەگرین و تێکەڵیان دەکەین، رۆژی سێ جار هەر جارەو نیو پەرداخی لێدەخورێتەوە. ئەگەر تام و بۆنی ئەو گیراوەیەت پێ خۆش نەبوو دەتوانی بە هەنگوین شیرینی بکەیت.

هەویری زەنجەبیل

کەرەستەی پێویست:(١٠) گرام لە زەنجەبیل و دارچین و فلفل و تمرهندی و هەلیلە کابولی و زراوند و چلغوزەو حصي الثعلب و (٥) گرام شیطرج و (٢٠) گرام بەیبون.

ئەمانە دەهارین و دەکرێن بە پۆدر، دوای ئەوە لەگەڵ (٢٥٠) گرام هەنگوین لێکدەدرێت و لە شوشە دەکرێت، بەیانی و ئێوارە بە ئەندازەی دەنکێك فندق لێی دەخورێت تاکو تەواو دەبێت.

هەویری قەنەفڵ

کەرەستەی پێویست: (١٠) گرام لە هەریەکە لەمانە گوڵی سور، ثعلب، تمرهندی،کەبابەچینی، بهمنی سورو بهمنی سپی و پێستی فستەقی تەڕ کە وشککراو بێت لەگەڵ (٥) گرام زەعفەران دەهارین.

ئەم تێکەڵەیە دەکرێتە پۆدرو لەگەڵ (٢٠٠) گرام هەنگوین تێکەڵ دەکرێت و جوان لێك دەدرێت، بەیانی و ئێواران بە قەد دەنگێگ فندق لێی دەخورێت.

هەویری لوغازیا

ئەم کەرەستانەی دەوێت: (٢) گرام لەهەریەکە لە (اسطوخودوس، کوشا، زەنجەبیل، هێل، سنبل طیب، شیر گیا، زراوند، دەنکی کەرەوزی کێوی، دارچین، بسفایج، گاوشیر، بیبەری ڕەش، بیبەری سپی، بیبەری درێژ، زعفران، سازج هندی، گندنای بیابانی، مریم نخوندی، دارچین ختایی، جاترەو هزار چاوە) وە لەگەڵ (٣) گرام لە هەریەکە لەوانە (افتیمۆن، کمازریوس، مقل، الوا، جاترە) وە (٤) گرام لە (پیاز دەشتی، قارچك چیمەنی، سقمونیا، حزبقی ڕەش، اندران، سیر سحرایی) وە لەگەڵ (٥) گرام لە بەزی گوژاڵك.

ئەوانەی سەرەوە هەموویان تێکەڵ دەکرێن و جوان دەهاردرێن و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ دەکرێن تا شێوەیەکی مەعجونی وەردەگرێت. ئەوجار دەبێ لە شوشە بکرێت و ئێوارە و بەیانی بە قەد یەك دەنکە نۆکی لێ دەخورێت.

ئەم هەویرە تەنیا بۆ ذاکرة سودی نی یە، بەڵکو بۆ هەندێك نەخۆشی تریش بەسودە لەوانە: ژانەسەرو مێشك و میگرن و سەرگێژەو وەسواسی و صرع و شێتی سەرەتایی و سەکتە.

ئەو خواردنانەی بۆ ذاکرة سودیان هەیە

- ئاوگۆشت کە بە نۆك و گۆشت و پەتاتەو تەماتەو جاترەو بەهێ و مرزەو پونگ و زیرەو زەعفەران و زەردەچێوە دروست دەکرێت.
- ئاوگۆشتی سادەو ئاوگۆشتی میوەکان.
- خۆرشت بە هێلکە و خۆرشت بە کارگ و خۆرشت بەکەرەوزو ماست، خۆرشتی بەهێ، خۆرشتی پاقلەی سەوز، خۆرشتی دومەڵان.
- ئاشی ئاوی پەرسیلە، ئاشی ڕشتە، ئاشی شێلم.
- ئۆملێت بە پیاز، ئۆملێت بە سەوزە، ئۆملێت بە کارگ، ئۆملێت بە پەنیر، ئۆملێت بە بیبەر، ئۆملێت بە مارچوبە و بە هلیون.
- دۆندرمەی هەنجیر، و زەنجەبیل، دۆندرمەی بە هەنگوین، و بە فستەق.
- برنج بە سەوزەو شویت و زەعفەران.
- پیتزای پەنیرو هێلکە، پیتزای کارگ، پیتزای سەوزەکان.
- تاس کەبابی لۆبیای سەوز.
- سوپی گێزەر بە جۆو هێلکە، سوپی سپیەناغ و نیسك.
- خاویار بە باینجان.
- خۆراکی سەوزەو کدو، خۆراکی کولەکەی حەلوای، خۆراکی لۆبیای سور، خۆراکی مریشك بە قەڕنابیت، خۆراکی نۆك بە سپیەناغ.
- زەڵاتەی کەنگر، زەڵاتەی کەلەم و دانەوێڵەو زۆربەی زەڵاتەکان.

چەند ووتەی پڕ ئامۆژگاریی ناوداران

١. ئەگەر هەموو ئەم کارانەی کە لە تواناماندایە ئەنجامیان بدەین، بە ڕاستی سەرمان لە خۆمان سوڕدەمێنێت.

٢. بزانە: تاقیکردنەوەکان گرنگترین ئەو کارانە نین کە ئێمە لە ژیانماندا ئەنجامیان دەدەین، لە ڕاستیدا دەربڕین یان دەرنەچین بەهاو گرنگی ئێمە لەو نمرە زیاترە کە لەسەر لاپەڕەکانی کاغەزدا وەریدەگرین، جا بۆیە لە کاتی تاقیکردنەوەکانماندا سەرمان لێ نەشێوو، لێمان تێکنەچێت، پێویستە ئەو ڕاستیەی سەرەوە فەرامۆش نەکەین و هەردەم لە یادمان بێت کە ئێمەی مرۆڤ خاوەنی ڕێزین نەک نمرە.

٣. بڕواتان بە خۆتان هەبێت، هەرگیز پێویستت بەوە نیە ئازاری مێشک و دەرونی خۆت بدەیت بۆ بەدەست هێنانی نمرەیی زیاتر بەڵکو بە بڕوا بەخۆبوون نمرەت زیاد دەکات.

٤. وەکو خۆی هەر شتێك ببینە، ئەگەر تۆ (ئەنیشتاین)یکی نەناسراویش بیت، مەرج نیە بە بێ ماندوو بون و نیگەرانی تاقیکردنەوەکانت بەڕێ بکەیت و سەرکەوتنت ١٠٠٪ بێت.

٥. باش بیربکەنەوە نەخشەی خراپ و تێکشکان مەکێشن لە بیرو هۆشتاندا، بەڵکو وێنەی کەسێکی نموونەیی بۆ خۆت دابنێ، بە بڕوای پتەو دەست بە کارەکانت بکە.

٦. بەگژ بۆچوون و بیرکردنەوە ڕۆتینیەکان و ڕوخێنەرەکاندا بچۆرەوەو هەرگیز نا ئومێد مەبە.

٧. ووربین و خاوەن سەرنج بەو هەرگیز هەڵەشەو سەرەڕۆ مەبە.

٨. واز لە تووڕەیی و تۆران بهێنە، خۆشەویستی و لێبوردەیی بکە بەپیشەت.

٩. بەرنامە بۆ کاتەکانت دابڕێژە.

١٠. دڵخۆش ببەو گوێ بە بیرکردنەوە چەوتەکان مەدە.

١١. هەر سەعاتێك لای کەمی ١٠ خولەك پشوو بدەو بیر لە داهاتووی خۆش و ڕابردووی پر لە شانازیت بکەوە.

١٢. میانەڕەوی و سەلماندنی ڕاستیەکان و بەجێهێنانی پەرستشەکان بکە سەرمەشقی ژیانی ڕۆژانەت.

١٣. داوای یارمەتی مەکە بۆ هەر شتێك لە توانای خۆتدا بێت.

١٤. ئارامی و لەسەر خۆیی، خەوی باش، خواردنی باش، پەیوەندی باش لەگەڵ دۆستانت، جلو بەرگی گونجاوی وەرزی و جێگەی سەرنجی خۆت، وەرزش و هەوای پاك لەبیر مەکە.

١٥. هانی کەسانی تر بدە بۆ هەر کارێکی باش، یارمەتیدەر بە، با ویژدانت ئارام بێت.

بۆ ئەوانەی کە بەسالاچوون و کێشەی لەبیروونەوەیان هەیە

سەرەڕای ئەوەی کە دەبێت لەژێر چاودێری دکتۆری تایبەتی خۆیاندا دەرمان بەکاربهێنن، ئەو تێکەڵە سروشتیە بۆیان بە سوودە، بۆ هەریەك لەمانە پێنج گرام (طباشير هندي + زرنباد + زعفران + تۆپکڵی هەلیلەی کابوڵی + صندلی سپی + تۆپکڵی دەرەوەی دەنکە فستەق + هێل قوڕابی + عود هندی + بە همنی سور + بەهەمەنی سپی) وە هەریەك لە مانەش ١٠گرام (گوڵی زمانە گا + شاترە

+ بادرنجبویە + گیابە چینی). وە ٢٥٠گرام نەبات، هەموو ئەوانەی سەرەوە لەگەڵ ئاوی بەهێ و ئاوی سێوی سوور و ئاوی هەناری شیرین و ئاوی لیمۆ کە بە هەموویان ١ تا ١,٥لتر ببێت، جوان تێکەڵ بکرێ و ٣ ژەمە یەك کەوچکی لێبخورێت، بۆ ئەوانەش کە چاویان کز و گوێیان گران دەبێت بەو هۆیەوە ذاکرة یان لاواز دەبێت ئەم تێکەڵەیەی خوارەوە زۆر بەسوودە:

(سالّمە + مەخمەری جۆ + دەنکی اسفەند + اسپریزە + بسفایج + افتیمۆن + تۆوی کەنێرە + انیسۆن + انغوزە + اوێشن + بەیبون + بابردەڵە + گوڵە وەنەشە + پنگ + ڕازیانە + گوڵە هێرۆ + کاڵەکە مارانە + زەعفەران + شویتی وشککراو + شملّی وشککراو + بیبەری ڕەش + قصت شیرین + تۆوی تاڵیشکە + کونجی + بێژان + نۆك + مەستەکی). هەموو ئەوانە بە ڕێژەی یەکسان تێکەڵ دەکرێن و دەکرێنە پۆدر، ڕۆژی ٢ جار بەیانی و نێوارە یەك کەوچك بە ئاومیوەیەك دەخورێت، یاخود هەمووی لەگەڵ کیلۆیەك هەنگوین تێکەڵ دەکرێ و ڕۆژی ٢ کەوچکی لێدەخورێت.

کۆتایی

سوپاس بۆ خوای گەورە کە توانیم ئەم کتێبە بخەمە بەردەستی خوێنەری خوشەویست، بە هیوایی ئەوەی جێگای ڕەزامەندی بێت و سود و بەهرەیەك ببەخشێت.

پێشکەش بێت بەڕوحی پاکی دایکم کەسروشتی پێناساندم

پێشکەشە بەهەموو سروشت دۆستان و ژینگە پارێزان.

پێشکەشە بەهەموو خوێنەرمنازیزەکان

ناوەرۆك

پێشەکی:لەنوسینی دکتۆرعبدالرحمن.....٣

سەرەتا.....٦

ذاکرة.....٨

مێشکی مرۆڤ.....١٠

مێشك ئالۆزترین پارچەی لاشەمانە.....١٠

ئاگاداری مێشکی خۆمان بین.....١١

پەیوەندی ئەندازەی زانستی بە توانای مێشك.....١١

ئەندازە گیری ذاکرة.....١٢

لەبەرکردن و لەیادنەکردن.....١٣

بە گشتی مرۆڤەکان سێ دەستەن.....١٣

تەمەن و ذاکرة.....١٤

کاریگەری زاکرە لە بیرکردنەوە.....١٦

هەنگاوی یەك بۆ بیرکردنەوە.....١٧

هەنگاوی دووەم.....١٨

هەنگاوی سێهەم.....١٨

هەنگاوی چوارەم.....٢٠

هەنگاوی پێنجەم.....٢١

هەنگاوی شەشەم.....٢٣

لەبیرچونەوە.....٢٤

خانەکانی مێشکمان بەکاربخەین.....٢٥

بیروهۆش راهینانی هەیە.....٢٦

خواردنەبەسودەکان.....٢٧

خواردنەوەکان.....٢٨

مۆسیقاو ذاکرە.....٢٩

لیستین وذاکرە.....٣٠

ذاکرە و مۆبایل.....٣١

دلەراوکێ.....٣١

کات و تەمەن و ذاکرة.....٣٢

چەند ڕەوش و هۆکار بۆ ڕاگرتن و بەهێز کردنی ذاکرة.....٣٣

ذاکرەی باشترو تەمەن درێژی.....٣٣

دروستکردنی پەیوەندی نەو ژمارانە کە لەبەریان دەکەیت..... ٣٥

هەڵبژاردن.....٣٥

خۆت تاقی بکەوە.....٣٥

ئارامی خۆت لەدەست مەدە.....٣٦

دەرمان و تاقیکردنەوە.....٣٦

بۆ ئەوەی شتێك بەبیر خۆت بهێنیتەوە.....٣٦

بەهێزکردنی ذاکرة لە ماوەی دوو هەفتەدا.....٣٧

هۆڕمۆنی برسیەتی و پەیوەندی بە ذاکرة.....٣٧

بەهێزکردنی ذاکرة ی منداڵ.....٣٨

بەهێزکردنی ذاکرەی بەساڵاچوان.....٣٩

چەند شێوازێکی کاریگەر بۆ نوێکردنەوەی ذاکرة.....٣٩

مۆز باشترین دۆستی ذاکرة.....٤٠

چای گوڵ و گیاکان بخۆرەوە.....٤٠

خواردنی شەکری سپی و دەستکرد کەمبکەوە.....٤٠

میهرەبانی خێزان.....٤١

پیادەڕۆیی (ڕۆیشتن بە پێ).....٤١

خەوتن لە کاتی خۆی.....٤٢

خوێندنگەو مامۆستا و فێرخواز.....٤٢

هەندێك هۆکار بۆ یادگیری.....٤٣

سەرنج.....٤٤

خواردنەکانی بەهێزکردنی ذاکرة هەنگی دونیا.....٤٥

پنگە ڕیحانە (اسطوخودوس ٤٦

شێت گیر (افتیمون).....٤٧

گێژە گیا (القطي).....٤٨

کەنێرە (اکلیل الملك).....٤٩

گەڵاپەژم (اکلیل کوهی).....٥٠

هەنجیر.....٥١

اوکالیپتۆس.....٥٢

جاترە.....٥٣

بادام.....٥٤

پنگە لیمۆ.....٥٥

ڕازیانە وردە (بادیان ڕۆمی).....٥٦

بێژان (بومادران).....٥٧

فستەق (پستە).....٥٨

پەنیر.....٥٩

(پونە) پنگ.....٦٠

پیاز.....٦١

هێلکە.....٦٢

کەومر.....٦٣

توو (توت).....٦٤

چا (چای).....٦٥

چەومندەر.....٦٧

پێکوڵە (خارخاسك).....٦٨

پرپرە.....٦٩

خورما.....٧٠

دارچین.....٧١

ڕیحانە.....٧٢

زەعفەران.....٧٣

زنجەفیل.....٧٤

شێلم.....٧٥

شوبت.....٧٧

هەنگوین.....٧٨

تاڵیشك (کاسنی).....٧٩

کەرەوز.....٨١

گژنیز.....٨٢

گوڵە حاجیلە.....٨٣

گوڵەباغ.....٨٥

هەندێك لەو شتانەی کەبۆذاکرەسودن.....٨٧

هەندێك لەو شتانەی کە بۆ ذاکرة زیانیان هەیە.....٩٠

ئەو ڤیتامینانەی کاریگەری گرنگیان لەسەر ذاکرة هەیە.....٩٠

(ڤیتامین\B).....٩٠

نیشانەکانی کەم بونی (ڤیتامین\B).....٩٣

ئەو شتانەی (ڤیتامین\B) لەخۆدەگرن.....٩٥

(ڤیتامینB٥).....٩٥

اسید فولیك.....٩٦

فۆسفۆر.....٩٧

فۆسفۆر لەو شتانەدا بە رێژەی باش هەیە.....٩٨

چەند ڕەچەتێك بۆ بەهێزکردنی ذاکرة.....٩٩

هەندێك لەو عەرەقیاتانەی کە سودبەخشن بۆ ذاکرة..... ١٠٠..

عارەقی ناوێشن.....١٠١

عارەقی بادرنجبویە.....١٠٢

عارەقی بالنگ یان نارنج و ترونج.....١٠٢

عارەقی بەهار نارنج.....١٠٣

عارەقی بێژان.....١٠٣

عارەقی پنگ.....١٠٤

عارەقی پرپرە (پەڵپینە).....١٠٤

عارەقی شویت.....١٠٥

عارەقی گوڵی سور.....١٠٦

عارەقی گژنیژ.....١٠٦

عارەقی مرزە.....١٠٧

نەو ناو میوەو شەربەتانەی کە بۆ ذاکرة بەسودن.....١٠٨

ناوی هەنجیر.....١٠٨

ناوی تریێ.....١٠٩

ناوی پرتەقاڵ.....١١٠

ناوی پیاز.....١١١

ناوی تووە.....١١٢

ئاوی ڕیحانە.....١١٢

ئاوی کەرەوز.....١١٣

ئاوی هەرمێ.....١١٣

ئاوی گوێزهندی.....١١٤

سەرنج.....١١٥

هەویر(مەعجون)ی سودبەخش بۆ ذاکرة هەویری افتیمون.....١١٥

هەویری تمرهندی بێ تۆپکڵ.....١١٦

هەویری پێنج میوە.....١١٦

هەویری زەنجەبیل.....١١٧

هەویری قەنەفڵ.....١١٧

هەویری لوغازیا.....١١٨

ئەو خواردنانەی بۆ ذاکرة سودیان هەیە.....١١٩

چەند ووتەی پڕ ئامۆژگاریی ناوداران.....١٢٠

بۆ ئەوانەی کە بەسااڵچوون وە کێشەی لەبیرچوونەومیان هەیە.....١٢١

کۆتایی.....١٢٣

ناومڕۆك.....١٢٤

سوپاس و پێزانین:

هەزاران سوپاس و ستایش بۆ پەروەردگاری بێ هاوتا کە هێز و توانای پێ بەخشیم ئەم بەرهەمەش بخەمە بەردەستی خوێنەرانی بەڕێز ئەگەرچی بێ کەم و کوڕی نیە، بەڵام خوازیارم کە سوود بەخش بێت بۆ گشت لایەك.

زۆر سوپاس بۆ برای بەڕێزم دکتۆر عبدالرحمان پیرداود کەوا ئەرکی پێداچوونەوەی گرتە ئەستۆی خۆی و بەڕەخنە و سەرنجەکانی بەرهەمەکەی زیاتر ڕازاندەوە.

سوپاس بۆ هاوسەرەکەم و جگەر گۆشەکانم، کە هەموویان هاندەر و یارمەتی دەرم بوون، وە زۆر سوپاس بۆ هەموو ئەو کەسانەی کەوا لەگەڵمدا ماندوبوون و دەست خۆشیان لێ کردووم لەئەنجامی سوود وەرگرتنیان لە بەرهەمەکانی پێشوو.

لەکۆتایدا سوپاسم بۆ خوێنەری ئازیز و بەڕێز کەوا هاندەری سەرەکی بوون بۆ ئەوەی بەردەوام بم لە کارکردن لەو بوارەدا، بێ ئەوەی هەست بە ماندوو بون بکەم، دواکارم کەوا بێبەشمان نەکەن لە نزای خێر.

نوسەر: صالحی سروشت

بەرهەرمە چاپکراوەکانم

(١)کتێبی سروشت و تەندروستی:

لەسالّی (٢٠٠٩) چاپی یەکەم لەهەولێر چاپکرا، لەسالّی (٢٠١٠) بۆ جاری دووەم چاپکرایەوە لە لوبنان، لە دوو توێی (٦٠٦) لاپەڕەیدا کە چەند بابەتێکی لەخۆگرتوە وەکو بنەماکانی چوار ڕەگەزە سەرەکیەکان کە مرۆڤ و خواردن و خواردنەوە و ڕاددەی گەرمی و ساردی و چاکسازەکەیان، وە ناساندنی ئەو کەل و پەلانەی ڕۆژانە بەکاردێن بۆ ئامادەکردنی خواردن و خواردنەوە لەگەلّ چەند ئامۆژگاری لەسەر چۆنیەتی خواردن و خواردنەوە و ئەوانەی بەیەکەوە خواردنیان خراپە دەستنیشان کراون لەگەلّ مەزاجەکانیان، وە چەند ڕوونکردنەوە و نەخۆشی و پارێز و چارەسەر کەلەو بابەتەدا باسی (١٧٧) نەخۆشی کراوە و دەرمانی سروشتی بۆ دانراوە.

باسی ڕووك و گیادەرمانیەکان و چۆنیەتی چنینیان وە کات و بڕ و شێوازی بەکارهێنانیان و سود و زیانیان دیاری کراوە، هەروەها باسی (٢٠٣) ڕووك و گولّ و گیا و میوەی درەمانی کراوە کە ناوەکانیان بەزمانی کوری و فارسی و عرەبی و ئینگلیزی یان ناوی زانستی لەگەلّ خانەوادە و تیرمیان و مێژوی دۆزینەوە و شوێن و وولاّتی یەکەمی ڕووەکەکان دیاری کراوە، وە ناساندنی گیا ژەهراویەکان و ئەوانەی بۆ ژنی دووگیان زیان بەخشن بەشێکی تر دیاری کردنی ڕێژەی ڤیتامین و مادده کانزاییەکانی کەلەناو میوە و خواردنەکاندا هەیە لەگەلّ چەند باسێکی تری گرنگ.

(٢) کتێبی نهێنیە گرنگەکان بۆ بەختەوەری ژیان:

کە چەند بابەتێکی گرنگ لەخۆ دەگرێ، لەدوو توێی (٥٥٢) لاپەڕەدا چاپکراوە لەهەولێر پوختەی بابەتەکان بریتین لە: کاریگەری خواردن لەسەر مرۆڤ و جوانیەکەی و ڕەگەز و هەڵکەوتەی ئەوکەسە، خاڵێکی گرنگی تر بەهەشتی خانەوادە، کە نهێنیەکانی هاوسەرگیری سەرکەوتو و داڕشتنی ڕێز و خۆشەویستی لەناو ئەندامانی خانەوادەدا، وە دەرمان و چارەسەری سروشتی نەزۆکی و لەگەڵ هێنانەدی منداڵی جوان و تەواو، وە مانەوەی دایك لەسەر جوانیەکەی دوای منداڵ بوون لەگەڵ شێوازی وەرزش و بەرنامەی خواردن و خواردنەوە، وە بابەتێکی تری جوانی پێست و موو و نهێنیەکانی درەنگ پیربوون، وە زیرەکی منداڵ و گەنجان و خۆشحاڵی و خۆش بەختی مرۆڤ، وە چارەسەری چەندان نەخۆشی و ناساندنی خواردنە سوود بەخشەکان، هەروەها باسی دەرونزانی و سایکۆلۆژیەتی منداڵ و گەنج و چۆنیەتی هەڵس و کەوتی دایك و باوك لەگەڵیان.بەشێکی تر چارەسەری قەڵەوی بەشێوازی سروشتی، و بڕ و چەندایەتی ڤیتامین و کانزاکانی کەلەسەوزە و میوەدان، وە باسی هەنگوین و بەروبومەکانی هەنگ، وە چەندان بابەتی بەسودی تر.

(٣) کتێبی چارەسەری نەخۆشی بەدەرمانی سروشتی:

ئەم کتێبەش لەدوو توێی (٤٠٠) لاپەرەدا چاپکراوە، لەم کتێبەدا چەند باسێك لەسەرکاریگەری بیروڕا و خواردن و وەرزش و بەرنامەی کار و خەو و هەڵسوکەوت لەسەر تەمەن درێژی و لەش ساغی، وە سوود و زیانی میوە و جۆری مەزاجیان و چەندایەتی و چۆنایەتی ڕێژەی دەرمانیان، وە کارکردنی دەرمانەکان و گروپ بەند کردنیان و شێوازی دروستکردنی دەرمانی گیایی لە حەب و شڕوب و عارەق و مەڵحەم و تێکەڵە و بخور و شێوازەکانی تری

دروستکردنی دەرمان بەشێوەی زانستی پزیشکی گیا دەرمانی، وە باسی نەخۆشیەکان کە چۆن پەیدادەبن وە چۆن پێشگیریان لێدەکرێ و چۆن دەرمان دەکرێ و شێوازی بەکارهێنان بە گرام و بڕی بەشیوەی زانستی، لەکۆتایی کتێبەکە فەرهەنگۆکی ناوی گیا دەرمانیەکان نوسراوە.

(٤)کتێبی بەهێزکردنی توانای بیرکەوتنەوە بەدەرمانی سروشتی:

لەم کتێبەدا چەند بابەتیك دەخوێنیتەوە کەواباس لەمێشکی مرۆڤ و ذاکیرە و ئەو شتانەی کاریگەریان هەیە بۆ توانای بیرکەوتنەوە بەتایبەتی دەرمانی سروشتی و گوڵ و گیا و خواردن و خواردنەوانە کە سوود بەخشن بۆ ئەم مەبەستە، هیوادارم سوودی هەبێ بۆ هەموو ئەو کەسانەی توانای ذاکیرقیان کەمە و ناتوانن شت لەبەر بکەن بەتایبەتی ئەوانەی پیشەیان خوێندنە.

(٥) بەرهەمی چاپ نەکراو، کتێبی فەرهەنگی سروشت:

فەرهەنگی سروشت بۆ ڕووەکی دەرمانی و ناساندن و سوو دو زیانیان لەگەڵ پێکهاتەی کیمیایی و چۆنیەتی سود وەرگرتنیان و وێنەی گوڵ و گیا و دارەکان، کەلە دوو تۆپی زیاد لە هەزار لاپەڕە دادەخرێتە بەر دەستی خوێنەری ئازیز بە پشتیوانی خوای گەورە، ئەم فەرهەنگە ناوی ڕووەکەکان بەزمانی فارسی و کوردی و عرەبی و تورکی و ئینگلیزی و لاتینی و بۆ هەندێکیان بە فەڕەنسی و بەزمانی ناوچەی و خانەوادە و تیرەیان و زۆرێك لە پێناسە و وولاّت و مێژووی دۆزینەوەیان.

خوای گەورە یارمەتیمان بدات بۆزیاترخزمەتکردن بە هاوزمانان و بەکتیبخانەی کوردی.

صالحی سروشت ٢٠١٢ هەولێر.